

トマトでさっぱりぶた肉キャベツロール揚げ 大河内小学校6年 重政 海人さんの作品

■材料（2人分）

たまねぎ	1/2 個	
トマト	1 個	
パセリ	少々	
A {	オリーブ油	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	塩	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	粉末コンソメ	小さじ 1/2
キャベツ	2 枚	
豚肉	170g	
スライスチーズ	4 枚	
小麦粉	適量	
卵	1 個	
パン粉	適量	
粉末コンソメ	大さじ 1	
塩	少々	
こしょう	少々	
揚げ油	適量	

料理を作った感想

豚肉にチーズとキャベツを巻くのがとても難しかったけど上手に巻けた。

一緒に食べた人の感想

キャベツでボリュームもあり、トマトソースの酸味でさっぱりと食べられた。

■作り方

- ①たまねぎとトマト、パセリはみじん切りにする。たまねぎは水にさらし、水気を切る。
- ②A を合わせ、①を入れよく混ぜ合わせる。
- ③キャベツをレンジでやわらかくなるまで加熱する。パン粉にコンソメを混ぜておく。
- ④豚肉に塩、こしょうをし、キャベツ、チーズを上に乗せ、はしから巻く。
- ⑤小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥器に②のトマトソースを広げ、斜めに切った⑤を盛りつける。