


# 『ロールしろなのポトフ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 南出 大悟

 帝塚山学院大学

## ロールしろなのポトフ

### 《材料 (4人分)》

- |        |             |            |             |
|--------|-------------|------------|-------------|
| ・ しろな  | 8枚 (80g)    | ・ ウィナー     | 8本          |
| ・ 合挽き肉 | 200g        | ・ ジャガイモ    | 3つ (300g)   |
| ・ たまねぎ | 1/2個 (120g) | ・ 大根       | 1/4本 (200g) |
| ・ 卵    | 1個          | ・ にんじん     | 1本 (140g)   |
| ・ パン粉  | 大さじ3        | ・ コンソメキューブ | 2個          |
| ・ 牛乳   | 大さじ2        |            | *顆粒の場合、10g  |
| ・ 塩    | 少々          | ・ 水        | 600mL       |
| ・ コショウ | 少々          |            |             |



### 《作り方 (所要時間 40分)》

- ① しろなを茎と葉に分け、葉は下茹でしてから水にとって冷ます。
- ② ジャガイモ、大根は一口大に切り、にんじんは5mm厚の輪切りにしてから型抜きする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りし、パン粉は牛乳をひたす。
- ④ 鍋に水、コンソメキューブ、②、しろなの茎、ウィナーを入れ、中火で20分煮込む。
- ⑤ ボウルに合挽き肉、③、塩、コショウを入れ、粘り気がでるまでよくこねる。
- ⑥ 4等分して俵型に成形し、フライパンで片面5分ずつ弱火で焼く。
- ⑦ しろなの葉で包み、つまようじを刺してとめる。
- ⑧ ④に入れて弱火で5分煮込み、塩、コショウで味を調える。