

(華やかレシピ)

鯛のロールキャベツ



材料 (4人分)

キャベツ……………8枚
鯛(刺身用) ……16切れ
カマンベールチーズ(5mm幅スライス) ……24切れ
塩昆布……………50g
固形ブイヨン……………15g
白味噌……………大さじ2
醤油……………少々
プチトマト……………20個

①

キャベツの芯を取り、鍋で茹で、1枚ずつはがす。

②

鯛を2cm幅に切る。カマンベールチーズは5mmくらいの厚さに、塩昆布は食べやすい大きさに、プチトマトは半分に切る。



POINT !

カマンベールチーズは時間が経つとだれてしまうので、最後に切るようにしましょう。

③

水気をよく切ったキャベツに、鯛 2 切れ→塩昆布適量→カマンベールチーズ 3 切れの順に乗せ、手前から巻いていく。



POINT !

上手く包めない場合は、キャベツの盛り上がっている芯の部分を削ぎ、平らにするとよいでしょう。具を乗せたら、手前からひと巻きして、左右を折り込み、最後まで巻いたらつまようじを刺し、形を整えます。



④

鍋に固形ブイヨンを入れ、ロールキャベツ、プチトマトにサッと火を通す。最後に白味噌と醤油で味付けして完成。

ちょっとアレンジ

白身魚と相性のよい味付けなので、冬はタラやサワラでもおいしくできあがります。お好みの魚で試してみてくださいね。