

コンソメはチキンコンソメを使用すると、あっさりとした味付けに仕上がります。

上にかけるソースはコンソメ以外にも和風だしや中華だし、鶏がらだしなども試してみてください。ドレッシングでサラダ風に食べても美味しいです。

巻く食材を変えることもできますので、その日にある食材で色々な味をお楽しみください。

●材料(2人分)●

- ・春キャベツ 外側(大きめ) 4~6枚(1枚60~70g)
- ・アスパラガス 2本
- ・人参 4cm~5cm(25g)
- ・ヤングコーン 4本
- ・水 80ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1強(又は固形コンソメ1/2個)
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 片栗粉:小さじ1、水:小さじ2



■作り方①

- ・茹でたキャベツは3等分に切る。人参はヤングコーンと同じ長さにし、5ミリ角に切る。
- ・キャベツの芯は削いでおく。



■作り方②

- ・キャベツ、アスパラガス、人参を軟らかくなるまで茹でる。



■作り方③

- ・茹でた野菜を2人分に分けて野菜巻きを2本作る。
- ・キャベツを2~3枚重ねる。その上に人参、アスパラガス、ヤングコーンを並べてひと巻きし、右を折り返してしっかりと巻く。(巻きにくければ、巻き簾を使用してもよい)
- ・上にかけるソースを作る。水(80ml)を火にかけ、沸騰したら顆粒コンソメとこしょうを加える。再沸騰したら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



■作り方④

- ・野菜巻きを3~4等分に切って断面が見えるように器に盛り付ける。
- ・上からソースをかけて完成。

★作り方 まとめ

- ①アスパラガスは3等分に切る。人参はヤングコーンと同じ長さにし、5ミリ角に切る。キャベツの芯は削いでおく。
- ②キャベツ、アスパラガス、人参を軟らかくなるまで茹でる。
- ③茹でた野菜を2人分に分けて野菜巻きを2本作る。上にかけるソースを作る。水(80ml)を火にかけ、沸騰したら顆粒コンソメとこしょうを加える。再沸騰したら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④野菜巻きを3~4等分に切って断面が見えるように器に盛り付ける。上からソースをかけて完成。