

白身魚のロールキャベツ

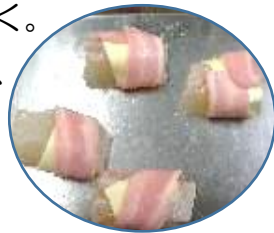
材料（4個分）

- キャベツ・・・・・・・・・・・・ 4枚
- 白身魚（切り身）・・・・・・ 4切
- スライスチーズ・・・・・・・・ 2枚
- ベーコン・・・・・・・・・・・・ 2枚
- A {
 - 水・・・・・・・・・・・・ 1カップ
 - ケチャップ・・・・ 大さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1



作り方

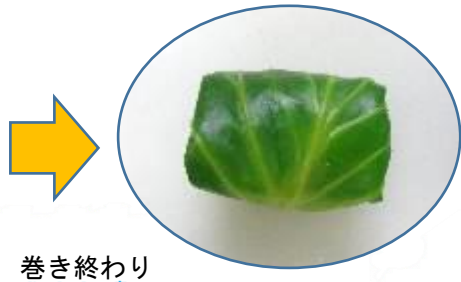
- ① キャベツを1枚ずつ破れないようにはがしたら水で洗い、そのまま耐熱ボウルに入れラップをして、レンジで1分30秒から2分程加熱する。
- ② スライスチーズとベーコンを半分に切っておく。
- ③ 白身魚をチーズとベーコンで巻き付けてから、①のキャベツで巻く。
- ④ 鍋に、③のキャベツの巻き終わりを下に向けておき、Aを入れて中火で15分程煮る。



魚にベーコン、チーズを巻いた状態



巻きはじめ



巻き終わり



鍋に詰めて入れた方が煮崩れません



ひとくち
ME

- 切身の魚に骨や皮がある場合は先にとっておくと食べやすいです。
- 刺身用の魚を使っても大丈夫です。また、白身魚だけではなく鮭などでも美味しく出来ます。



検索してみてね♪



フルーツピザ



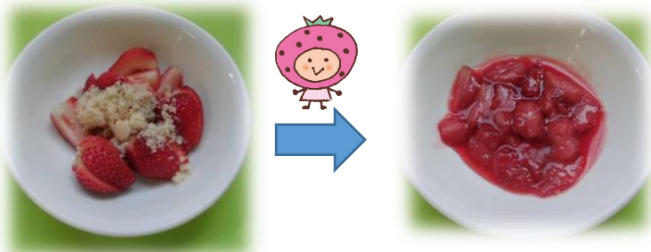
材料（4人）

- ぎょうざの皮 8枚
- キウイ 1/2 個
- プロセスチーズ 20g
- A { いちご 5粒
- { 砂糖 小さじ2



作り方

- ① キウイは洗って皮をむき粗く刻む。
- ② いちごを洗いへたを取る。
- ③ 1/4に切ったいちごに砂糖をまぶし、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。



- ④ ぎょうざの皮に③を塗り、コロコロに切ったプロセスチーズと①をおく。
- ⑤ オープン皿にシートを敷いて④を並べ、200℃のオーブンで2分焼く。



- チーズはピザ用を使ってもいいです。果物は好きな物を使って色んな組み合わせを楽しんでみてください。
- オープントースターである場合は、高温になりやすいので注意してね。



検索してみてね♪

