

ちばの直売所フェア10回記念「10」が絡んだレシピコンテスト 入賞作品

柏野菜の重(じゅう)ロール コンソメ煮



【レシピ提供：吉田 ミサコさん】



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

材料 (4人分)

○キャベツの葉	2枚
○ほうれん草	1~2株
○大根	3cm
○人参	1/2本
○長ネギ	1/2本
○ベーコン	2枚
○水	300CC
○ミニトマト	8個
○塩	少々
○イタリアンパセリ	少々
○顆粒コンソメ	小さじ2

作り方

- ①キャベツの外葉はレンジで3分加熱(少し柔らかくし)薄切りにした野菜とベーコンを重ねて丸めていく。
- ②丸めた端を楊枝で止め、鍋に水とコンソメを入れて煮る。最後にミニトマトを入れ野菜が柔らかくなったら塩で味を調える。
- ③食べやすい大きさに切り、器に盛り付けイタリアンパセリを飾る。



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

一口メモ

中に入れる野菜を変えても楽しめます。

ちばの食材のことならココにアクセス!

教えてちばの恵み

検索



発行：千葉県農林水産部 流通販売課 平成29年2月