やわらかく、高齢者の方でも美味しく食べられます。

ろばた・ろーふ

■材料（4人分）

合びき肉 200g／生パン粉 20g／牛乳 20ml／卵1個／にんじん 20g／玉ねぎ 15g／【コンソメの素 5g／水 250ml】／漬け長岡菜 200g／ベーコン 3枚／ローリエ 1枚／塩、こしょう 少々／油 小さじ1

（あんかけ）／ねぎ 10 ㎝／生しいたけ 20g／キャベツ2枚／水 200ml／砂糖 少々／しょうゆ 小さじ2／【片栗粉 5g／水 10ml】

■作り方

❶にんじんは、皮をむきあらみじん切り、玉ねぎは皮をむいて細かくみじん切りにする。
❷油をひいたフライパンで❶を炒める。ある程度炒まったら火から降ろし、冷ます。
❸長岡菜は塩抜きをして、茎と葉に分ける。茎はあらみじん切りにする。
❹パン粉を牛乳に浸しておく。
❺合びき肉をこね、粘りが出てきたら❷と❸の茎、❹と卵を加え、軽くこしょうをして、よくこねる。8等分に分けて俵型に丸める。
❻❸の葉の部分で、❺を数枚重ねて包む。
❼鍋に水とコンソメの素を入れ、火にかけ、キャベツの葉を敷き、ロールを並べる。上にベーコンとローリエをのせ、落としぶたをして、弱火で20分ほど煮込む。
❽あんを作る。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら❼の煮汁大さじ1～2、砂糖、しょうゆで調味し、スライスした生しいたけを入れ、一煮立ちさせる。煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
❾ロールを皿に盛りつけ、上からあんをかけて、白髪ねぎを天盛る。

■ポイント&エピソード

- ロールキャベツよりもかみ切りやすく、高齢者の方でも美味しく食べられます。
- 長岡菜の独特のにおいを残し、茎のシャキシャキ感を生かしました。
- 冬の暖炉の暖かさをイメージしてネーミングしました。

■栄養価（1人分）

エネルギー237kcal／たんぱく質14.9g／脂質15.4g／炭水化物9.0g／食塩相当量2.7g