

アレンジは自由自在!  
トロトロ食感で子どもにも大好評

## ロールエンダイブ

### 材料(2人分)

合びき肉	200g
タマネギ	100g
ニンジン	60g
パン粉	3g
卵	1個
エンダイブ	40g
コンソメ	1個
水	400ml
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ①タマネギ・ニンジンをみじん切りにする。
- ②ボウルに合びき肉と(1)とパン粉・卵・塩・こしょうを入れ粘り気が出るまでよくこね、4等分にする。
- ③エンダイブを広げ芯側に(2)を置き中身が出ないように全体を包む。巻き終わりのところは爪楊枝で止める。
- ④鍋に(3)を巻き終わりを下にして入れ、水とコンソメを入れ沸騰させる。アクを取り弱火にし、さらに10分程度中まで火が通るまで煮込む。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえる。

