

フライパンのまま食卓に出せば楽しさ倍増！？

☆ 巻かないロールキャベツ

2人分

キャベツ	200g(大きめの葉4枚)
A 合いびき肉	200g
A 玉ねぎ	1/4個(40g)…みじん切り
A 卵	1/2個
A 塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
A ナツメグ	少々
無塩トマトジュース	190g(缶1本)
コンソメ	小さじ2
水	200 ml
B 砂糖	小さじ1
B ソース	小さじ2

- ① キャベツをレンジで600w 1～2分加熱する
芯をそぎ、芯だけみじん切りにする
- ② Aとキャベツの芯を合わせ、肉だねを作る
- ③ 18cm位のフライパンにキャベツ2枚を敷き、
肉だねをのせ、残りのキャベツをかぶせる
- ④ ③にトマトジュース、水、コンソメを入れ
ふたをして中火～弱火で煮る
- ⑤ B、コショウ少々を加え味を整える

・フライパンの中でキッチンバサミで切ると取り分けし易いです

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	k c a l	g	g	m g	m g	g	g
ロールキャベツ	315	18.3	19.6	68	2.8	2.8	2.6

