



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

包み込み
やすいように
柔らかい外葉を
できるだけ外側に
うまく包もう

キャベツをたくさん食べよう!
巻かないロールキャベツ



一人あたりのエネルギー 290kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約70分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (6人分)

キャベツ 1個
合挽きミンチ 300g
鶏ミンチ 100g
A 玉ねぎ 1/2個
にんじん 1/2本
マッシュルーム 10個
バター 10g
チキンスープの素(顆粒) 小さじ1/2
お湯 カップ1/2
B トマトペースト 大さじ1
塩 小さじ2/3
コショウ・ナツメグ(粉末) 適量
ローリエ 1~2枚
バター 30g
粗挽き黒こしょう 少々

■作り方

- ① Aの野菜をみじん切りにし、分量のバターでしんなりするまで炒める
- ② ①をボウルに入れ粗熱を取り、合挽きミンチ、鶏ミンチを加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる
- ③ キャベツの葉を剥がし、たっぷりの湯でさっと茹でて水気を切る
- ④ 直径18~20cm程度の鍋を用意し、③の内葉4~5枚と大きめの外葉1枚を残し、外葉から順に鍋に敷き入れ、その上に②をまとめてのせ、鍋からはみ出ているキャベツで包む
- ⑤ 残しておいた内葉を隙間を埋めるように入れ、形を整え、最後に外葉をかぶせて、バター20gをのせる
- ⑥ お湯で溶いたチキンスープの素にBを加え混ぜ、⑤に流し入れローリエを加えてフタをし、弱火で40分程度煮る
- ⑦ ロールキャベツを取り出して切り分け、器に盛り、残った煮汁を煮詰め、残りのバター10gを加えて軽くとろみをつけてキャベツにかけ、黒こしょうを適量ふる

cooking memo