



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.



大豆のお肉ミンチで作る ロールキャベツ



一人あたりのエネルギー 286kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約 30分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

キャベツの葉	4枚
玉ねぎ	1/2個
豚肉ミンチ	50g
大豆のお肉ミンチ	100g
A パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ2
卵	1個
塩・こしょう	少々
水	1カップ
カットマト缶	200g
B コンソメ顆粒	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
パセリ	お好みで

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②キャベツの葉は500Wの電子レンジで3分程度加熱し、やわらかくしておく
- ③①とAをボールに入れ、握りつぶすように粘りが出るまでしっかり混ぜる
- ④③を4等分にし、キャベツの葉で巻く
- ⑤④の巻き終わりに爪楊枝を刺し、固定する
- ⑥鍋にB、⑤を入れ中火で加熱する
- ⑦ひと煮立ちしたら、フタをして、弱火で15~20分程度加熱する
- ⑧お好みでパセリをかける

cooking memo