

ミルフィーユロールキャベツ



栄養価(1人分)

エネルギー 244kcal、たんぱく質 15.6g

脂質 12.5g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

キャベツ	200g(4枚)	とき卵	1個分
玉ねぎ	100g(小1個)	塩コショウ	適量
豚ひき肉	100g	コンソメキューブ	1個分
パン粉	20g(1/2カップ)	水	200cc(2カップ)

作り方

1. キャベツは葉の形のまま、固めにゆでておく。芯があればそれもゆでて柔らかくしておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉、パン粉、とき卵、塩コショウを合わせ粘りが出るまでこねる。
3. 皿に1のキャベツを敷き、その上にスプーンを使って2を伸ばし、またキャベツ、2の順に交互に重ねてゆく。真ん中にゆでた芯を入れて、元のキャベツの形を作るように内側へと巻いてゆく。これを二つ作る。
4. 3を、巻き口が下になるようにして鍋に入れ、コンソメスープを加え落しぶたと鍋ぶたをして弱火で約15分煮る。

POINT 農家さん直伝のレシピです。