

2024年2月号

【料理名】巻かないロールキャベツ



【献立】

豆ときのこのサラダ

ラディッシュとミニトマトのピクルス

【調理時間】50分

【カロリー】315 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】（2人分）

キャベツ…… $\frac{1}{2}$ 個

新玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

合びき肉……150g

A おろしにんにく……小さじ1

A 白ワイン（または酒）……大さじ2

トマトピューレー……150g

ローリエ……1枚

粉チーズ……大さじ1

【作り方】

1. キャベツは4等分のくし形に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. 鍋にひき肉とAを入れて混ぜ、10分おく。中火にかけていきりつけ、色が変わってきたら水 $\frac{1}{2}$ カップを加え、煮たったらアクを除く。
3. トマトピューレー、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、紙ふた（落としふた）とふたをして弱火で40分煮る。
4. 器に盛り、粉チーズをふる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。