

チカラ

# キャベツの力



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるといわれています。



使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 巻かないロールキャベツ

調理時間  
35分

1人分  
215kcal

# 巻かないロールキャベツ

調理時間

35分

1人分

215kcal

## 【材料/4人前】

キャベツ	1/2個
合いびき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
① 水	4と1/2カップ
② 味の素 KKコンソメ固形タイプ	3個

## 【作り方】

- ①キャベツは芯を切り取り、中心部分を数枚はがして空洞を作る。はがしたキャベツはザク切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをしてよく練り、①の玉ねぎを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせてタネを作り、①のキャベツの空洞部分に詰める。
- ③鍋に①のザク切りにしたキャベツを敷き、②を切り口が下になるように置く。①を加えて落としふたをし、火にかける。煮立ったらアクを取り、中火～弱火にして20～25分ほど煮る。
- ④③のロールキャベツを鍋からフライ返しなどを使って、大きめの皿に取り出し、4等分に切って、器に盛り、③のスープを注ぐ。