

重ねるだけ! 肉豆腐のロールキャベツ

材料 (3人用) アレルギー/乳成分・卵

豚ひき肉(冷凍)	300 g
生豆腐	1パック (200 g)
玉葱	小1コ
卵	1コ
① おろしにんにく	小1/2
① 塩、こしょう	少々
① パン粉	大2
キャベツ	400 g
デルモンテ	
完熟カットトマト	1コ (388 g)
② コンソメ	2コ
② トマトケチャップ	大1
② 砂糖	小1
② ウスターソース	小1
ナチュラルチーズ	60 g
乾燥パセリ	1袋

* 赤字の材料はご自宅でご用意ください

作り方

- ① キャベツ...ざく切り
玉葱...みじん切り
生豆腐...十分に水切りをする。
【電子レンジで簡単水切り!】キッチンペーパーで包み、耐熱容器で電子レンジ500wで2分加熱。
- ② ボウルに豚ひき肉、豆腐、玉葱、卵、パン粉、
(a)を入れてよくこねる。
- ③ フライパンに半量のキャベツを敷く。
- ④ ③の上に、②をドーナツ状(※火が通りやすくなります)に円を描くようにのせる。
- ⑤ その上から残りのキャベツをかぶせる。
- ⑥ 蓋をして弱火にかけて少ししんなりしたら、
カットトマトと(b)を入れ、蓋をして弱火～中火で約20分煮る。
【焼き上がりの目安!】竹串(箸でも可)を刺し、赤い肉汁が出なければOK!
- ⑦ 最後にチーズをのせて、乾燥パセリを散らし、
お好みで追いトマトケチャップをかけたら完成。



※調理例