

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、
①(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。

④③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②(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

