

(株)ピー・アンド・エス

薬局栄養士のキッチン

No.6



お手軽に！

春キャベツとひき肉のミルフィーユ

おいしいロールキャベツが食べたい！
でも少し時間がかかりますね。
そんな時はミルフィーユにすれば大丈夫！
簡単においしくできますよ！

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 161kcal 食塩相当量1.2g



【コツ・ポイント】

お鍋は小さめの
もので。
肉だねをしっかり
キャベツで包みま
しょう。

A

【材料（4人分）】

- * キャベツ …大3枚くらい
- * 豚ひき肉 …200g
- * 玉ねぎみじん切り …1/4個分
- * 卵 …1個
- * パン粉…大さじ3
- * 牛乳 …大さじ3
- * 塩 … 小さじ1/4
- * コショウ…少々
- * おろしにんにく…小さじ1/2
- * コンソメ …小さじ1
- * ケチャップ …大さじ1
- * しょうゆ…小さじ1/2
- * 塩・コショウ …少々

【作り方】

- ① キャベツはゆでて、かたい芯を除いておきます。パン粉を牛乳に浸しておきます。
- ② ボールにAの材料を全て入れてよくこね、肉だねを作ります。
- ③ 小さめの鍋にキャベツをしき、その上に②の肉だね、キャベツ、肉だねと重ねて乗せます。



- ④ 最後にキャベツを乗せて、肉だねがはみ出ないように形を整えます。ひたひたになるくらいまで水を入れ、コンソメを加えて弱火で20分程度煮ます。
- ⑤ 仕上げにケチャップ、しょうゆを加え、塩・コショウで味を
- ⑥ 皿に取り出して切り分け、スープをかけます。



cookpad

クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます！みなさまからの
つくればお待ちしております🌻