

巻かないロールキャベツ? ケーキみたいで華やかな

主菜

キャベツとひき肉のミルフィーユ

所要時間：50分
(べったり時間10分)

材料 (約4人前)

キャベツ	1/2玉
豚ひき肉	300g
玉ねぎ	1個
塩	小さじ1/4
コンソメキューブ	1個
水	200mL
塩	小さじ1/4

作り方

1. キャベツを丸ごとラップで包み、電子レンジ600Wで4分加熱して柔らかくする
2. 玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉と塩と混ぜ合わせて肉だねを作っておく
3. 深めの鍋に電子レンジで柔らかくしたキャベツを3~4枚しいて、肉だねの1/4を平らに敷く。これをあと3回繰り返す
4. 一番上がキャベツになるように重ねたら、調味料と水を上から入れ、フタをして弱火で20~30分間煮る
5. 煮えたらフタをずらして汁だけ違う容器に移し、大きめの皿に取り出して切る

お好みでケチャップなどをつけて食べても♪

栄養価 (1人前)

熱量(加-) : 215kcal たんぱく質 : 16.1g 塩分 : 1.3g

こんな料理と組み合わせては

キャベツや玉ねぎなどがたっぷり入るこの料理とは、洋風ならピラフ、中華風ならチャーハン、和風なら五目御飯などの変わりご飯と合わせてはいかがでしょうか。副菜はポテトサラダやグリン野菜・フリッターなどとの相性がよいですよ。

子どもと一緒に重ねて重ねて♪

キャベツを電子レンジにかけて冷ましたら、あとは火をかけるまでお子さんと一緒に、肉だねを練ったり、キャベツをはがして重ねたりしては♪

肉だねに他の野菜を入れても

今回のレシピではできるだけ簡単にといいことで肉だねに必ず入る玉ねぎしか入っていませんが、他にもにんじんやピーマン、椎茸などを刻んで入れて入れても。和風・中華風にする時は刻んだ長ねぎやしょうがを入れても美味しいですよ。

煮汁のアレンジやソースを色々

煮汁のアレンジ

表面のレシピではコンソメを使用していますが、だしを変えてアレンジしても♪

- ・和風：かつおや昆布だしなどの和風だしで
 - ・中華風：鶏ガラスープ、中華スープの素などで
- その他にも煮汁にショウガや柚子の皮、ごま油などを入れても風味がUPして美味しいですよ！

ソースへアレンジ

このレシピでは煮汁はそのままですが、煮汁を煮詰めてソースを作ってみては。

- ・クリームソース：煮汁+シチューの素+生クリーム
- ・トマトソース：煮汁+ケチャップ+トマト缶+塩

加熱の方法を電子レンジに変更

電子レンジで作りたいという方は、耐熱ボウルにキャベツと肉だねを重ねて600Wで10～15分加熱。