

# 家

□ IE no HIKARI

# の

# わたしの家族の介護

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

# 光

# 3

March 2025

体にいいものはなんでも  
すぐに取り入れます  
松平健

特集 そろそろ考えたい

未体験の卵料理

作らないなんてもったいない

育てて染めて  
藍の生葉染めを  
楽しもう

大正14年6月7日第三種郵便物承認 令和7年3月1日発行(毎月1回)1日発行 第101巻第3号

おすすめ

## 家の光レシピ

### ロールキャベツ

～じっくり煮こんだキャベツの中から肉のうまみがあふれ出す～

<調理> ●梅夏美智子 『家の光』2025年3月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

合いびき肉	200g
キャベツ	8枚
タマネギ(粗みじん切り)	100g
ニンジン	4cm
インゲン	5本(50g)
A 塩	小さじ1/4
A ナツメグ	小さじ1/2
A パン粉	1/4カップ
A コショウ	少々
B チキンコンソメ	1個
B ローリエ	1枚
B 水	2カップ
B しょうゆ	大さじ1/2
粉チーズ	粗びき黒コショウ

#### 作り方

- ①キャベツは熱湯で1分ほどゆで、ざるに上げてあら熱を取る。ニンジン、インゲンは1cm幅の輪切りに、インゲンは4cm長さに切る。
- ②合いびき肉とタマネギとAをよく混ぜ合わせる。4等分して、キャベツで巻く。
- ③鍋に②を並べ入れ、ニンジン、Bを入れて中火にかける。煮たったら、落としぶたとふたをして30分煮る。インゲンを加えてさらに5分煮る。
- ④器に盛り、粉チーズとコショウ各適量をふる。

