



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●夏梅美智子 『家の光』2025年3月号「家の光料理カード」掲載

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～

エネルギー
345kcal
塩分1.8g
調理時間50分
(Bのスープは
70%摂取として算出)



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
ナツメグ……………小さじ1・2
パン粉……………1/4カップ
コショウ……………少々
- B [チキンコンソメ……………1個
ローリエ……………1枚
水……………2カップ
しょうゆ……………大さじ1/2
粉チーズ 粗びき黒コショウ

3月号好評発売中



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、落としふたとふたをして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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで