

キャベツの重ね煮



栄養成分(1人分)

エネルギー
159kcal

脂質
8.7g

塩分
0.6g

野菜
149g

♡ Point

▼キャベツはアブラナ科の野菜で、カリウムやビタミンCが豊富です。
熱を通すことで縮むので食べやすく、たくさん野菜を摂りたい時に最適です！

材料(2人分)

・キャベツ	600g	
A	・合い挽き肉	150g
	・玉ねぎ	20g
	・卵	150cc
	・パン粉	大きじ1
	・塩	小さじ1/4
	・コショウ	少々
	・ナツメグ	少々
・スープ	1カップ※	
・片栗粉	少々	

(※水+固形コンソメ1/2個)

作り方

- ① Aをよく練り混ぜておく。
- ② キャベツの葉の1/3の量を鍋の底に平らにしき、その上にAの1/2の量を塗るように広げ、その上にまた1/3の量のキャベツを重ねるのを5層繰り返す。
(下からキャベツ⇒タネ⇒キャベツ⇒タネ⇒キャベツとなる。)
- ③ 鍋にスープを入れ、落とし蓋をして30分程弱火で煮る。
- ④ 煮上がったら本体を切り分けて皿に盛る。
- ⑤ 煮汁の味を調べて、水溶き片栗粉でとろみを着けたら本体の上にかけて完成。