

キャベツミルフィーユのトマト煮



調理時間 40分
カロリー 1555kcal

材料 (2~4人分)

| | |
|------------|-------|
| キャベツ | 400g |
| 合い挽肉 | 400g |
| (A) | |
| 卵 | 2個 |
| パン粉 | 60g |
| 塩 | 小さじ1 |
| (B) | |
| トマト缶 (カット) | 300g |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 水 | 100ml |
| パセリ | 適量 |

作り方

- 1 キャベツの葉をはがしてラップでふんわりと包み、電子レンジ（600w）で4分～5分加熱する。合いびき肉に(A)を混ぜ、よく捏ねて粘りを出す。
- 2 ダッチオーブンにキャベツと肉とを交互に重ねたら、(B)をよく混ぜて加える。
- 3 「ダッチオーブン・タイマー設定・20分」にセットし、加熱する。加熱が終了したら、そのまま10分余熱を通す。仕上げに刻んだパセリを散らす。

交互に重ねるだけ。巻かないロールキャベツをトマトスープで煮込んだ華やかな1品。カットした断面も楽しめます。