

## 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。