巻かないロールキャベツ



調理時間	50分
カロリー	284kcal/人

材料	(4人分)
合いびき肉	300g
絹ごし豆腐	200g
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個
ミニトマト	12個
青じそ	10枚
しょうが	1片
塩	少々
こしょう	少々
「ほんだし®」	小さじ山盛り1
「ピュアセレクト® コクうま® 65カロリーカット」	大さじ1と1/2
(A)	
水	500ml
ほんだし®	小さじ2

作り方

1. キャベツは塊ごと3～4cm幅に切る。玉ねぎはみじん切りに切る。ミニトマトはへたを取る。青じそはせん切りにする。しょうがはすりおろす。(A)を混ぜ合わせる。
2. 豆腐は軽く水気をきり、ボウルに入れてつぶす。「ほんだし®」、「コクうま®」、玉ねぎ、青じそ、しょうがを加えて混ぜる。
3. ひき肉、塩、こしょうを別のボウルに入れて混ぜ、(2)のボウルに入れてよく混ぜる。
4. ココットダッチオーブンにキャベツの半量を、ややすき間ができるように詰める。(3)の肉だねをキャベツのすき間に押し込むように入れ、その上に残りのキャベツを押し込む。(A)を注ぎ、ミニトマトを並べる。
5. 蓋をしてグリルに入れる。「ダッチオーブン・タイマー設定30分」にセットし加熱する。

ダッチオーブン丸ごとじんわりと火を入れ、野菜と肉のうまみを引き出します。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ ひき肉と青じそのエキスがしみ出たスープも美味

監修 AJINOMOTO CO.