



ロールキャベツ風トマト煮込み

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿にのせラップをかける。電子レンジ(600w)で1分加熱する。
2. 合挽き肉に粗熱をとった玉ねぎ、Aを混ぜ合わせてこねる。
3. 深めのフライパンに、大きめにちぎったキャベツを半量ならべ、上に挽肉、その上から残りのキャベツをかぶせる。
4. 混ぜ合わせたBを入れて蓋をし、中火で10分～15分煮込む。

【材料(2人分)】

●牛豚合挽き肉	160g
●玉ねぎ	1/4個
A	
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩・胡椒	適量
●キャベツ	3~4枚
B(混ぜ合わせておく)	
トマト缶	1缶
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	100ml

【1人分 エネルギー287kcal 食塩相当量1g】