

食品ロス回避！ 丸ごとロールキャベツ

【1人分の栄養価】
エネルギー:275kcal
たんぱく質:16.3g
塩分:1.5g



冷蔵庫の野菜室で眠りがちなキャベツを丸ごと使って食品ロスを回避！
食卓で鍋の蓋を開ければインパクト絶大、「ワーッ」の歓声間違いナシ♪

材 料（6人分）

キャベツ:1玉	★カットトマト缶:1缶
合いびきミンチ:300g	★固形コンソメ:2個
玉ねぎ:1/2 個	★ケチャップ:大さじ1
パン粉:30g	★砂糖:小さじ2
卵:1個	★水:500ml
塩こしょう:小さじ 1/3	★ローリエ(あれば):1枚
ピザ用チーズ:60g	バター:15g

※お好みで粗びき黒こしょうをかけたり、粒マスタードを添えても Good。

※にんじん、ピーマン、きのこ、ベーコンなど、冷蔵庫の残り物を肉だねに混ぜると、より食品ロス削減に。

作 り 方

1. ボウルに合いびきミンチ、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、卵、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
2. キャベツの芯の周りを包丁の刃先でくり抜く。キャベツの厚みの半分くらいまで十字の切り込みを入れ、中心部分の握りこぶし大を取り出す。①の肉だねの半量を詰め、チーズを広げ、①の残りを詰める。
3. 取り出した中心部分のキャベツは5cm 角くらいに切る。
4. キャベツがすっぽりに入る大きさの鍋に③のキャベツを敷き、②を伏せて入れる。★の材料を入れて火にかけ、沸騰したら蓋をし、弱火で 40～50 分くらい煮込む。
5. バターを加えて溶けたらできあがり。ホールケーキをカットするように6等分に切る。

※圧力鍋を使用すると短時間でやわらかく仕上がります。