

## ☆簡単メニュー☆

巻かないのに食べたならロールキャベツ！

# ☆巻かないロールキャベツ



### 【材料】 作りやすい分量

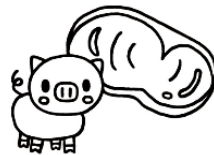
- ・キャベツ 1/3個
- ・玉葱 中1/2個
- 〔・合い挽き肉 200g
- ・食塩 少々
- ・卵 1個
- 〔・パン粉 大さじ3
- ・牛乳 大さじ2
- ・水 3カップ
- ・コンソメ 1個
- ・食塩 少々

### 【作り方】

- ①玉葱は粗みじん切り、キャベツは4cm幅位のざく切りにする。
- ②パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③挽肉に食塩を加えて練り、玉葱、卵、②を加えて混ぜる。
- ④鍋にキャベツ、③、キャベツの順に重ね、水とコンソメを加えて蓋をして煮る。
- ⑤最後に食塩で味を調える。



- ・お玉や大きなスプーンですくって皿に盛り付けてください。
- ・挽肉を混ぜる時にはビニール袋を



献立例

巻かないロールキャベツは、  
ごはんやサラダ、汁物と組み合わせて！