

Dining



お料理アドバイザー

ダイニングメニュー

簡単! キャベツをくり抜いて詰めるだけ

豆乳スープの巻かないロールキャベツ

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

キャベツ……………1/2玉 (約600g)
合挽きミンチ……………220g
たまねぎ……………1/2個
ベーコン……………2枚
ぶなしめじ……………1/2パック
水……………3カップ
固形コンソメの素……………1個
調製豆乳……………200ml
塩・こしょう……………少々
チャービル……………適量

■ 作り方…調理時間約45分

- ①キャベツは芯を取り除き、中心部分を数枚はがして空洞をつくる。はがしたキャベツは1cm幅にざく切りする。
- ②ボウルに合挽きミンチ・塩・こしょうを入れよく練り、みじん切りにしたたまねぎを加え、粘りが出るまで混ぜ合わせ、①のキャベツの空洞部分に詰める。
- ③鍋に①のざく切りにしたキャベツを敷き、②を切り口が下になるように置き、その周りに1cm幅に切ったベーコン・ほぐしたぶなしめじを入れる。
- ④③に水・固形コンソメの素を入れ、クッキングシートをかぶせて火にかけ、煮立ったら、中弱火にして約20分煮る。
- ⑤④に調製豆乳を入れて、さらに弱火で5分煮る。
- ⑥クッキングシートを鍋の中の周りの汚れをふき取りながら外し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦⑥をお好みのお大きさにカットして器に盛り、チャービルを添える。

1人あたり: 261 kcal



- ・盛りつける時、鍋底にフライ返しなどをあてて取り出し、お好みの大きさにカットしてください。やけどに注意しましょう!
- ・甘味がついている調製豆乳がおすすめです。