

リーちゃん賞

キャベツの芯までロールキャベツ

考案者 いわいた あやみ 岩井田 彩美 さん



【食べきり使いきりポイント】

キャベツの芯をみじん切りにして、ムダなく使い切ります
😊☆☆

レシピ (2人分)

◆材料・分量

キャベツ …………… 3枚
豚ひき肉 …………… 200g
玉ねぎ …………… 1/2玉(100g)
☆コンソメ顆粒…小さじ1(2g)
☆カレー粉 ……小さじ1(2g)
☆塩・こしょう … 少々(1g)
☆キャベツの芯 …………… 1個分

〈スープ〉

水 …………… 300ml
コンソメ顆粒 … 小さじ2(4g)
ケチャップ … 大さじ2(30g)

- 1 キャベツを1枚ずつはがし、芯の太い部分をそぎ落としてみじん切りにする
- 2 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツを入れてしんなりとなったらざるにあげる
- 3 ボールに、豚挽き肉、玉ねぎ、☆を入れ混ぜてタネを作る(丸くこねる)
- 4 しんなりとなったキャベツを1枚ずつ広げてその上に3のタネを乗せ、中身が出ないように全体を包み、巻き終わりは爪楊枝で止める
- 5 鍋に4のロールキャベツを並べ、〈スープ〉を作り、煮立ったら完成 😊

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



キャベツを捨てる部分なく使って作れる、ムダのないロールキャベツです♥

