



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

ロールキャベツは鍋に並べて、IHに任せておけば肉のうまみをスープに逃がさずに肉汁たっぷりに出来上がります。

無水ロールキャベツ

必要時間

🕒 45分



栄養成分表 (1人分)

| エネルギー | 脂質 | 食物繊維 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 494kcal | 32.7g | 4.0g | 23.4g | 19.9g | 3.6g |

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

キャベツの葉 4枚
塩、小麦粉

玉ねぎ 1/4個
マッシュルーム 3個
サラダ油、塩、こしょう

合びき肉 180g
パン粉 大さじ2
牛乳 大さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
ナツメグ 少々

ベーコン 4枚
ローリエ 1枚
バター 大さじ1
白ワイン 大さじ2
※ワインがないときは、同量の水を加えてください。

ケチャップ 大さじ2
粉チーズ 適量
セルフィーユ 2枝

作り方

- 鍋になべ底から1cm程度の水とキャベツを入れて蓋をして、加熱し沸騰すれば弱火にして2~3分加熱してザルに取り、塩を振って冷ましておきます。 **IH POINT 01**
- キャベツの芯を薄くそぎ取り、細かく切っておきます。
- 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームはスライスし、サラダ油をひいたフライパンで炒めて、塩、こしょうしておきます。
- パン粉に牛乳を入れて、合びき肉、塩、こしょう、ナツメグ、②を加えて練り混ぜて、4等分にします。
- キャベツの葉を広げ、水分をふき取って、薄く小麦粉を振り、④を包み込んでベーコンで巻きます。
- ⑤を鍋に並べてローリエとバターをのせて白ワインをかけて鍋のふたをして、弱火（スイッチ1）で30分加熱します。 **IH POINT 02**
- 器に盛り付けてケチャップをかけて、お好みで粉チーズを振りかけてセルフィーユを飾ります。



IH POINT 01



IHは底面を均一に加熱し、少量のお湯で蒸しあげるので経済的です。

IH POINT 02



IHは余計な煮詰まりも抑えて、タイマー設定をすることで消し忘れもありません。少ない煮汁で調理時間も短く、旨味も逃しません。