



炊飯器におまかせ♪
巻かない
ロールキャベツ

POINT

トマト味にしたい時は、⑤の水を200mlにし、
トマト水煮缶200gを加えてください。

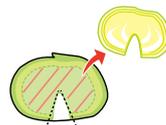
調理時間
30分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 202kcal *食塩相当量: 1.8g
※炊飯時間を除く

材料(4人分・5合炊きの炊飯器を使用)

産直 高原キャベツ (群馬県産)..... 1/2個	薄力粉..... 大さじ1
牛豚合挽肉..... 200g	にんじん(8等分に切る)..... 1本
たまご..... 1個	⑤水..... 400ml
①たまねぎ(みじん切り)..... 1/4個	コンソメ(顆粒)..... 大さじ1
パン粉..... 大さじ4	塩、こしょう..... 各少々
塩、こしょう..... 各少々	パセリ(みじん切り)..... 適量

- キャベツの芯を取り除く。さらに中心部分を2/3ほどくり抜いてみじん切りにし、①に加えてよくこねる。
- キャベツの内側に薄力粉を振り、1を詰め、詰めた面を下にして炊飯器に入れる。⑤を加え、通常炊飯する。
※炊飯器によって機能が異なるため、取扱説明書をご確認の上調理してください
- 熱いのでターナーまたはビニール手袋を二重につけて炊飯器から取り出し、4等分に切る。器に盛り、にんじんを添えてパセリを散らす。



PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2~3で詳しく
ご紹介しています



産直
群馬県産
高原キャベツ



キャベツの

ナムル風

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 174kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

産直 高原キャベツ (群馬県産)..... 1/8個	鶏がらスープの素..... 小さじ1
にんじん..... 1/4本	①白ごま..... 小さじ2
きゅうり..... 1/2本	ごま油..... 大さじ2
しょうが..... 1片	塩..... 小さじ1/4
かいわれ大根... 1/2パック	糸唐辛子..... 適量

POINT

糸唐辛子は、種を取って輪切りにした赤唐辛子で代用できます。
その場合は2の工程と一緒に混ぜ合わせてください。

- キャベツは細切り、にんじん、きゅうり、しょうがはせん切りにする。
- 1とかいわれ大根、①を混ぜ合わせて器に盛り、糸唐辛子をトッピングする。