

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆キャベツとひき肉の重ね煮◆◇

1人分エネルギー：215kcal

塩分：1.2g

<材料：4人分>

キャベツ・・・7～8枚（400g）

合びき肉・・・240g

玉ねぎ・・・1/2個

卵・・・・・・・・1個

塩、こしょう・・・少々

◆水・・・・・・・・300ml

◆コンソメ・・・1個

◆ケチャップ・・・大さじ2



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、合びき肉、卵、塩、こしょうを合わせてこねる。
- ② 鍋にキャベツと①を交互に重ねるように入れていき、キャベツが一番上になるようにする。
- ③ ②に水、コンソメを入れて煮込む。
ケチャップも加えて煮込み、時々煮汁を回しかける。

