



巻かないロールキャベツ

「おだしのパックじん(緑)」を使えばコンソメ
いらずでキャベツにお肉を詰めて巻く手間もなく簡
単にできちゃいます。ボリューム満点！春野菜の甘
みが引き立つ、優しい味わいの一品です。

材料 (2~3人前)

キャベツ	1/2玉(365g)
鶏ミンチ	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
京のしろだし	小さじ1
(ない場合は塩0.5gでもOK)	
片栗粉	小さじ1
※菜種油	小さじ1
(鶏ミンチに脂みが少ない場合に加える)	
水	500cc
おだしのパックじん(緑)	1パック
A トマトジュース(無塩)	200cc
A 塩	4g
A 胡椒	適量
A ローリエ	お好みで
A ミニトマト	適量(8個)
ブロッコリー	適量

作り方

- 1 キャベツは軸を中心に2か所放射状に切り込みを入れ、葉が透明になるまで下茹でする。
- 2 鶏ミンチに玉ねぎ・しろだし・菜種油を加え、手で揉むように混ぜる。
- 3 1のキャベツの切り込みに2の肉ダネを挟み込む。
*余った肉ダネは肉団子にしてスープに入れてもOK
- 4 鍋に水・緑じんの中の粉末を入れ、3とAを入れて蓋をして中火で15分~20分程煮込む。*吹きこぼれないよう火加減は調節してください
- 5 お鍋に湯を沸かし、塩を適量入れブロッコリーを茹でる。*塩を入れることで、甘みが増す+色が鮮やかに！
- 6 4に火が通ったら、食べやすい大きさに切り分けブロッコリーと一緒に皿に盛り付けたらできあがり。

このレシピで使った商品



おだしのパックじん(緑)