

キャベツの重ね煮(5~6人分)

材料

キャベツ	1 個
A 合い挽き肉	500g
A たまねぎ	1 個
A パン粉	3/4 カップ
A 塩・こしょう	少々
A 卵	1 個
コンソメ	2 個

イラストや写真など



作り方

- ①ボウルにAの材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜ20分くらい休ませる。
- ②キャベツを人数分に切り、硬い芯の部分は切り落としておく。
- ③キャベツの間にAの肉を1枚1枚めくりながら薄くつめて形を整える。
- ④ダッチオーブンにキャベツを入れて、ひたひたより少なめに水を入れる。コンソメも入れて蓋をして、沸騰するまで下火を強火にする。
- ⑤沸騰後弱火にして、塩、こしょうで味をととのえて、1時間くらい、キャベツが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥
- ⑦

下準備

たまねぎはみじん切り。