



## 1/15(火) 巻かないロールキャベツ

(材料 4 人分)

キャベツ：1/2 玉ほど

A { 合いびき肉：300g  
玉ねぎ：1/2 玉  
パン粉：1/2 カップ  
たまご：1 個B { トマト水煮缶：1 缶  
固形コンソメ：1 個  
水：1 カップ

塩こしょう：少々

- ① ボウルに A を入れて塩こしょうし、よく混ぜる。
- ② 大きめの厚手の鍋にキャベツを敷き詰め、①とキャベツを交互に 2~3 回重ねる。
- ③ 最後にキャベツを乗せ、B を入れて 40~50 分ほどことこと煮る。
- ④ 塩こしょうで味を調べて完成。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。