



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。