

# ひき肉ミルフィーユキャベツ

一人分で1日の野菜摂取目標量 350g の1/3以上(116g)を摂ることができます。

電子レンジだけで作る、キャベツと玉ねぎの甘さが美味しい、やさしい味の一品です。

野菜は加熱するとカサが減り隙間ができてしまうので、耐熱ボールに詰める時は、押しつけながらきっちり詰めるようにすると、きれいなドーム型に仕上がります。



## ひき肉ミルフィーユキャベツ

【材 料】(4人分)		【作 り 方】
キャベツ	1/2 玉 (500g程度)	① キャベツは1枚ずつはがし、芯の太い部分をそぎ落とす。芯はみじん切りにする。
玉ねぎ	中 1/3 個	② 玉ねぎは1cm厚の輪切りにスライスする。
パプリカ (赤・黄・緑)	適量(差し色用)	③ パプリカは種を取って縦に細切りする。
豚ひき肉	280g	④ キャベツの葉を耐熱ボールに入れ、軽くラップをして電子レンジで3分加熱する。
生パン粉	大さじ4	⑤ ポリ袋に豚ひき肉、キャベツの芯のみじん切り、生パン粉、卵、塩、コショウ、ナツメグを入れ、粘りが出るまで揉み込み肉だねをつくる。
卵	1 個	⑥ 耐熱ボールにキャベツ 1/3 を敷きつめ、その上に⑤の肉だねの 1/3 を敷き詰める(ポリ袋の先を切ると手を汚さずに出せます)。次にスライスした玉ねぎ、パプリカを敷き、再びキャベツ、肉だねと重ねていく。最後にキャベツを被せる。
塩	ふたつまみ	⑦ ⑥にお湯で溶かした顆粒コンソメを流し入れ、軽くラップをして電子レンジで15分加熱する。
コショウ	少々	⑧ ボールに皿をあててひっくり返し、4等分に切り分け、乾燥パセリを散らす。
ナツメグ	少々	
顆粒コンソメ	小さじ2	
湯または水	大さじ2	
乾燥パセリ	適宜	
【一人当たり栄養価】		
エネルギー	239kcal	たんぱく質 16.6g 食塩相当量 1.1g