

# \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmama



## 作りかた

- キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み **014 下ゆで葉・果菜** で加熱し、水けを切り冷ましておく。
- 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし **レンジ 500W 約1分** で加熱し、冷ましておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- ボウルに合いびき肉、**②**、**A**を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③**を8等分にし、広げた**①**の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、**④**を並べ、合わせた**B**を加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **213 \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmama** で加熱する。
- 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

### 加熱の目安

加熱：約25分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

307kcal

### 塩分

2.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
キャベツ	2枚(約130g)	4枚(約250g)	6枚(約380g)	8枚(約500g)
合いびき肉	80g	150g	230g	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	1/2個(約100g)
<b>A</b> パン粉	1/8カップ(約5g)	1/4カップ(約10g)	1/3カップ(約15g)	1/2カップ(約20g)
<b>A</b> 卵	1/4個	1/2個	3/4個	1個
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
<b>B</b> 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
<b>B</b> カットトマト缶	100g	200g	300g	400g
<b>B</b> 顆粒コンソメ	大さじ1/3	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/2
<b>B</b> トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
<b>B</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ドライパセリ	少々	少々	少々	少々

### \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmamaのコツ

#### 分量と作りかた **② レンジ 出力(W)** と加熱時間

分量	<b>レンジ 出力(W)</b>	加熱時間
1人分	<b>500W</b>	約20秒
2人分	<b>500W</b>	約30秒
3人分	<b>500W</b>	約50秒

4人分

500W

約1分

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかきかかしてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。