



【春キャベツの丸ごと肉詰め】



永友 飛鳥 (ながとも・あすか) さん

材料 (4人分)

キャベツ	1コ (1kg)	《スープ用》	
豚ひき肉	200g	ミニトマト	4コ
たまねぎ	50g	ローリエ	1枚
牛乳	大さじ3	固形コンソメスープの素	2コ
パン粉	大さじ3	塩	ふたつまみ
塩	小さじ1	水	1リットル
こしょう (黒)	少々		
パセリ	少々		

手順

- (1) キャベツの芯をくり抜き、芯をみじん切りにする。
パセリとたまねぎもみじん切りにしておく。
- (2) 具材を作る。ボウルにひき肉、みじん切りにしたキャベツ、たまねぎ、塩、こしょう、牛乳、パン粉を入れてよくこねる。
- (3) (2) の具材を芯をくり抜いたキャベツに詰めていく。
- (4) 鍋に、水、固形コンソメスープの素、ローリエ、塩を入れスープを作っていく。
スープが沸騰したら、鍋に具材を詰めたキャベツ (具材を入れた部分を下にする)、ミニトマトを加え、蓋をして中火で30分ほど煮込んでいく。
- (5) 全体に火が通ったら、火を止めて、具材を詰めたキャベツを4等分に切り分け、器に盛りつける。
そこに、スープを注ぎ、パセリを散らして完成。