キャベツミルフィーユのトマト煮



調理時間	40分
カロリー	1555kcal

材料	(2～4人分)
キャベツ	400g
合い挽肉	400g
(A)	
卵	2個
パン粉	60g
塩	小さじ1
(B)	
トマト缶（カット）	300g
コンソメ	小さじ2
水	100ml
パセリ	適量

作り方

1. キャベツの葉をはがしてラップでふんわりと包み、電子レンジ（600w）で4分～5分加熱する。合いびき肉に(A)を混ぜ、よく捏ねて粘りを出す。
2. ダッチオーブンにキャベツと肉とを交互に重ねたら、(B)をよく混ぜて加える。
3. 「ダッチオーブン・タイマー設定・20分」にセットし、加熱する。加熱が終了したら、そのまま10分余熱を通す。仕上げに刻んだパセリを散らす。

交互に重ねるだけ。巻かないロールキャベツをトマトスープで煮込んだ華やかな1品。カットした断面も楽しめます。