

## 地産地消

～新鮮な地元野菜を食べて健康に～

6月になると岡谷市産のキャベツが出回ります。旬の地元の新鮮野菜をしっかりと食べて健康になりましょう！

キャベツを半玉使い切る料理です♪  
1玉食べきれない…新鮮なうちに食べきたい！という人におすすめ。



## まかないロールキャベツ

### 【材料（4人分）】

キャベツ	半玉（約 500g）
牛豚ひき肉	240 g
玉ねぎ	1/2 個
塩こしょう	少々
卵（M玉）	1 個
パン粉	大さじ 2
牛乳	大さじ 1
カットトマト缶	1/2 缶
水	200 c c
顆粒コンソメ	小さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/2
ケチャップ	大さじ 1

### 【作り方】

- ① キャベツは芯をとり、真ん中をくりぬき、流水で洗います。くりぬいたキャベツはざく切りにします。
- ② パン粉に牛乳を浸します。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをかけ、電子レンジで1～2分加熱し、あら熱をとる。
- ④ ボウルに、牛豚ひき肉、塩こしょう、②、③、卵を入れてよく混ぜる。
- ⑤ くりぬいたキャベツに④をつめる。
- ⑥ 鍋に、水、トマト、コンソメ、砂糖を入れ、ざく切りしたキャベツを敷きつめ、肉の面を下にして入れ、火にかける。
- ⑦ 沸騰してきたら、弱火にし、あくをとり、30分煮込む。  
時々、煮汁をキャベツの上からかける。
- ⑧ 4等分に切り分け、上にケチャップをのせて出来上がり。

残った場合は、冷凍用のタッパーに入れて保存し、食べる時に解凍。  
鍋で煮汁ごと加熱すれば、  
何度もおいしく楽しめます。

【1食分栄養価】 エネルギー：247kcal たんぱく質：14.7g 脂質：13.4g 食塩：1.0g