



## 炊飯器で作るロールキャベツ(キャベツケーキ)

### 材料(4人分)

- キャベツ…500g
- A [ ●豚挽肉…250g  
※牛・豚合挽肉でも良い  
●塩…1.2g ●黒こしょう…1g  
●エリンギ みじん切り…100g  
●卵…1個(50g) ●片栗粉…6g ]
- B [ ●玉ねぎ みじん切り…120g  
●塩…1g  
●オリーブオイル…8g ]
- ベーコン うす切…2枚(42g)
- 完熟トマト…2個(130g)
- チキンコンソメ…小さじ2(キューブ1個=5.3g)
- C [ ●湯…45g ]



栄養量	・エネルギー…288kcal	・脂 質…18.7g	・カルシウム…74.6mg	・食物繊維…3.9g
	・たんぱく質…17.0g	・炭水化物…14.3g	・鉄 分…1.6mg	・食塩相当量…1.3g



① ①を電子レンジで使えるボウル又はどんぶりに入れ、ラップして500Wで3分加熱、そのままおいておきます。



② ②を全てボウルに入れ①も加えてよく混ぜます。



③ キャベツの葉をはずします。大きめの葉が3枚とればあとは割れてしまっても構いません。軸の太いところもそのままにしておきます。



④ 炊飯器の釜の底にベーコンを2枚しき、その上に大きめのキャベツの葉を3枚並べて釜の底がかくれるようにします。最後に上からかぶせる為に薄い葉っぱは4枚ぐらい(小さくてよい)とっておきます。

⑤ 残りのキャベツ3/4量を適当にちぎって炊飯器に入れ(軸の太い部分は先に入れます)上から力をかけて少しつぶしておきます。



⑥ ②の合わせた挽肉を全て入れ表面を平らにします。完熟トマトを肉の上のせ、上から押して肉の中に埋め込みます。残りのキャベツを上のにのせて平らにし、④でとっておい葉を一番上のにのせます。



⑦ ⑦の湯でコンソメを溶いて⑥の上からかけ炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



⑧ スイッチが上がったら少し深めの皿にひっくり返し、人数分に切り分けます(スイッチを入れてから1時間ぐらいかかります)。