



ロールキャベツ

巻かない

炊飯器におまかせ♪

POINT

トマト味にしたい時は、⑤の水を200mlにし、
トマト水煮缶200gを加えてください。

調理時間

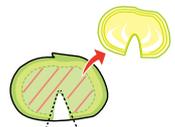
30分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 202kcal *食塩相当量: 1.8g
*炊飯時間を除く

材料(4人分・5合炊きの炊飯器を使用)

産直 高原キャベツ (群馬県産)…………… 1/2個	薄力粉…………… 大さじ1
牛豚合挽肉…………… 200g	にんじん(8等分に切る) …………… 1本
たまご…………… 1個	⑤水…………… 400ml
①たまねぎ(みじん切り)…1/4個	コンソメ(顆粒)…大さじ1
パン粉…………… 大さじ4	塩、こしょう………… 各少々
塩、こしょう………… 各少々	パセリ(みじん切り)… 適量

1. キャベツの芯を取り除く。さらに中心部分を2/3ほどくり抜いてみじん切りにし、①に加えよくこねる。
2. キャベツの内側に薄力粉を振り、1を詰め、詰めた面を下にして炊飯器に入れる。⑤を加え、通常炊飯する。
*炊飯器によって機能が異なるため、取扱説明書をご確認の上調理してください
3. 熱いのでターナーまたはビニール手袋を二重につけて炊飯器から取り出し、4等分に切る。器に盛り、にんじんを添えてパセリを散らす。



PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.2~3で詳しく
ご紹介しています



産直

高原キャベツ
(群馬県産)

キャベツの

ナムル風

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 174kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

産直 高原キャベツ (群馬県産)…………… 1/8個	鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
にんじん…………… 1/4本	①白ごま…………… 小さじ2
きゅうり…………… 1/2本	ごま油…………… 大さじ2
しょうが…………… 1片	塩…………… 小さじ1/4
かいわれ大根… 1/2パック	糸唐辛子…………… 適量

POINT

糸唐辛子は、種を取って輪切りにした赤唐辛子で代用できます。
その場合は2の工程と一緒に混ぜ合わせてください。

1. キャベツは細切り、にんじん、きゅうり、しょうがはせん切りにする。
2. 1とかいわれ大根、①を混ぜ合わせて器に盛り、糸唐辛子をトッピングする。