

ロールしないキャベツ



さばまっき

仙台白百合女子大学の
学生さんが
考えました♪

材料(2人分)

●豚ひき肉	150g
●キャベツ	40g
●にんじん	20g
●たまねぎ	40g
●水	50g
●コンソメ	小さじ 2/3
●食塩	少々

野菜の量
1人分：50g



作り方

- ① にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉、にんじん、たまねぎ、塩を粘り気が出るまで混ぜる。
- ③ 鍋にキャベツ→②→キャベツとなるように重ねる。
- ④ ここに水とコンソメを入れ、ふたをして中火で5分ほど火にかけて完成。

1人分 エネルギー 347kcal
食塩相当量 0.6g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント



食べやすさ

切り方で食べやすく工夫♪



目をひく見た目

いつものロールキャベツじゃない

見た目にびっくり

