



POINT

トマト味にしたい時は、②の水を200mlにし、
トマト水煮缶200gを加えてください。

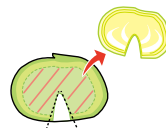
調理時間
30分

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)	……………
たまご……………	1個	……………	1本
① たまねぎ(みじん切り)…	1/4個	② 水……………	400ml
パン粉……………	大さじ4	コンソメ(顆粒)…	大さじ1
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

- 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に加えてよくこねる。
- 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。②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
- 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
(群馬県産)
高原キャベツ

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	……………
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。

- 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。
- 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。

