

料理名

キャベローグ



料理のPR（200字以内）

忙しいお母さんがロール白菜をミンチ肉のタネから作っているのを見て、それならハンバーグを入れて包めば簡単！と思いつきました。

さらにお鍋1つで作れるし、季節の野菜をたくさん入れて煮込めば、美味しくて栄養たっぷり。家族みんなが喜ぶボリュームある料理になります。スープは洋風、和風など、アレンジが可能です。

調理時間・材料費（4人前）

30分

500円（ハンバーグ代除く）

材料（4人分目安量）

ハンバーグ(黒田庄和牛『極』ハンバーグ)	4つ
キャベツ	8枚
ブロッコリー	半房
しめじ	1パック
人参	1/3パック
コンソメ	
ケチャップ	

作り方

- ①キャベツを1枚ずつはがして洗ったあとに湯がく。
- ②次に同じ湯でブロッコリーを湯がく。
- ③最後にハンバーグを湯煎する。
- ④湯がいたキャベツ1枚で半分に切ったハンバーグを包む。
- ⑤お鍋に巻いたキャベツを敷き詰める。
- ⑥しめじ、人参も一緒に入れてコンソメ、ケチャップで味を整えて煮込む。