

素材の美味しさを引き出した魔法のレシピ。
色どりがよく、煮崩れしないのが嬉しい。



 Okazu recipe 03

トマトとキャベツの重ね鍋

HIGH 5~6min	MID 15min	LOW 3min
----------------	--------------	-------------

材料

- A
- 合挽肉 300g
 - 玉ねぎ 大1/2個(140g)みじん切り
 - にんじん 中1/3本(40g)みじん切り
 - 卵 1個
 - パン粉 大さじ3
 - 塩 小さじ1/2
 - コショウ 少々

- キャベツ 6~7枚
- ベーコン 2枚
- ミニトマト 3個
- ピーマン 1個
- パプリカ(黄色) 1/2個
- ピザ用チーズ 適量

- スープ
- トマト缶 1/2缶(200g)
 - コンソメ(キューブ) 1個
 - 水 150ml
 - ケチャップ 大さじ1/2
 - ローリエ 1枚
 - 塩 小さじ1/2
 - コショウ 少々

作り方

1. ボウルにAの材料を全て入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
2. グリルパンに一口大に切ったキャベツ1/4量を敷きつめて、その上に1の1/3量を薄くのばす。
それを繰り返し重ね、一番上にキャベツがくるようにする。
3. 細切りにしたベーコン、ミニトマトをのせてスープの材料を全て入れる。
4. 蓋をして【HIGH5~6分】、沸騰したら【MID15分】加熱する。
5. キャベツが柔らかくなったなら、輪切りにしたピーマンとパプリカを入れ、ピザ用チーズを散らし、蓋をして【LOW3分】加熱する。
6. ピザ用チーズが溶けたら出来上がり。

