



包丁いらず！ちぎりキャベツとトマトのだんだん煮

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

キャベツ	200g
豚ひき肉	100g
A トマト水煮缶	100g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

栄養価	子ども1人分
エネルギー	75 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① キャベツは一口大にちぎる。
- ② 深めの耐熱容器にキャベツと豚ひき肉を交互に重ね、Aを混ぜ、②に回しかける。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジで8分ほど加熱する。
- ④ 別の耐熱容器に煮汁を取り分け、煮汁を冷ます。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加え、電子レンジで加熱する。
沸騰し始めたらいったん取り出して混ぜ、好みの濃度にとろみがつくまで繰り返して加熱し、③にかける。

☆ 市販のせん切りキャベツパックを使うと、食べやすく手軽に作れます。

☆ スライスチーズをのせて加熱してもおいしいですよ。

