



冬キャベツの ビツケリ煮



●調理時間

40分

●カロリー

344kcal

●塩分

1.7g

【一口メモ】

- キャベツをちょっとおしゃれに食べてみましょう！簡単に作れる洋風煮込みです。
- 煮込んでも煮崩れせず、肉厚で甘味のある寒太鼓が適しています。

【キャベツの品種】

- 松波(11月～1月)／葉質はやや柔らかく食味がよい。生食のほか、加工用にも選んでいる。
- 寒太鼓(1月～3月)／葉は鮮緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。



冬キャベツのビツケリ煮

【材料と分量(4人分)】

キャベツ	小1個(400g)
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
合い挽きミンチ	150g
ドミグラスソース缶	1缶(290g)
トマトジュース	1缶(190ml)
水	1カップ
塩	3g
こしょう	少々

【作り方の手順】

- 1 キャベツは芯をつけたまま、縦4つのかし形に切る。
- 2 フライパンにサラダ油とバターを各大さじ1を入れて火にかけ、キャベツ全体にこんがり焼き色を付ける。
- 3 別の鍋にサラダ油大さじ2を入れ火にかけ、合い挽きミンチを炒める。
- 4 火が通ったらドミグラスソース、トマトジュース、水を入れる。
- 5 4が沸々としてきたら焼いたキャベツを入れ、ふたをしてキャベツが柔らかくなるまで、30分程度中火で煮る。
- 6 最後に塩、こしょうで味を調え出来上がり。

