

くにびきキャベツの
まかない井



●調理時間

15分

●カロリー

608kcal

●塩分

2.2g

【一口メモ】

- 休日の昼食やお子さまのお夜食に最適です。
- 寒太鼓のバリバリした食感がおいしさを引き立てます。

【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、加工用にも適している。
- 寒太鼓(1月~3月)/葉は鮮緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。

キャベツを使ったアイデア料理



くにびきキャベツのまかない井

【材料と分量(4人分)】

合い挽きミンチ	300g
キャベツ	1/4個(180g)
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
粗挽きこしょう	少々
紅生姜	適宜
ご飯	4杯(640g)

【作り方の手順】

1
2
3
4

キャベツは芯をそぎ落とし、食べやすい大きさに切る。

フライパンにマヨネーズを入れてから火にかけて、溶けだしたらミンチを加え炒め合わせる。

ミンチの色が変わったらキャベツを加えて更に炒め、こしょうとしょうゆで味を調える。

器にご飯を盛り、3をかけ、紅生姜をのせて出来上がり。

