

ロールキャベツ



🔥
カロリー
334kcal

🐟
タンパク質
15.4g

🍲
塩分
1.6g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間1分
蒸らし時間5分

〈レベル2〉
加圧時間6分
自然放置

材料(4人分)

キャベツ	1個
玉ねぎ	中1個
バター	大さじ1
クレソン	適量
デミグラスソース	適量

下準備

【A】

牛豚ひき肉	300g
卵	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々

【B】

水	400cc
コンソメ	2個
塩	適量
こしょう	適量

作り方

1. キャベツは芯をくり抜き、くり抜いたところを下にして圧力鍋に入れ水400ccを注ぎ、フタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら1分間加圧**する。
2. 火を止め、**そのまま5分間蒸らし**してから蒸気を抜いてフタを開ける。茹でたキャベツの葉を丁寧にはがし、芯は薄くそぐ。
3. 玉ねぎはみじん切りにし、透き通ってくるまでバターで炒め、冷ましておく。
4. 【A】に(3)の玉ねぎを加え、よく練混ぜたものを8等分してキャベツの葉で俵型に包む。
5. 圧力鍋に(4)を並べて【B】を入れフタをし、中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら6分間加圧**する。
6. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。
7. 好みにより煮汁でといたデミグラスソースをかけ、クレソンを添える。
※トマト味にする場合は、【B】の水を200ccにし、ホールトマト缶(400g)を加える。加圧時間、作り方は同じ。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーベックス3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。