



POINT

トマト味にしたい時は、②の水を 200mlにし、
トマト水煮缶 200g を加えてください。

調理時間

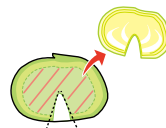
30分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 202kcal *食塩相当量: 1.8g
※炊飯時間を除く

材料(4人分・5合炊きの炊飯器を使用)

産直 高原キャベツ (群馬県産).....	1/2個	薄力粉.....	大さじ1
牛豚合挽肉.....	200g	にんじん(8等分に切る)	
たまご.....	1個		1本
① たまねぎ(みじん切り)...	1/4個	② 水.....	400ml
パン粉.....	大さじ4	コンソメ(顆粒)...	大さじ1
塩、こしょう.....	各少々	塩、こしょう.....	各少々
		パセリ(みじん切り).....	適量

- キャベツの芯を取り除く。さらに中心部分を2/3ほどくり抜いてみじん切りにし、①に加えてよくこねる。
- キャベツの内側に薄力粉を振り、1を詰め、詰めた面を下にして炊飯器に入れる。②を加え、通常炊飯する。
※炊飯器によって機能が異なるため、取扱説明書をご確認の上調理してください
- 熱いのでターナーまたはビニール手袋を二重につけて炊飯器から取り出し、4等分に切る。器に盛り、にんじんを添えてパセリを散らす。



PICK UP

レシピで使用した商品を、

P.2~3で詳しく

ご紹介しています



産直

高原キャベツ
(群馬県産)

キャベツの

ナムル風

調理時間

20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 174kcal *食塩相当量: 1.3g

材料(2人分)

産直 高原キャベツ (群馬県産).....	1/8個	鶏がらスープの素	
にんじん.....	1/4本	① 白ごま.....	小さじ2
きゅうり.....	1/2本	ごま油.....	大さじ2
しょうが.....	1片	塩.....	小さじ1/4
かいわれ大根...	1/2パック	糸唐辛子.....	適量

POINT

糸唐辛子は、種を取って輪切りにした赤唐辛子で代用できます。
その場合は 2 の工程と一緒に混ぜ合わせてください。

- キャベツは細切り、にんじん、きゅうり、しょうがはせん切りにする。
- 1とかいわれ大根、①を混ぜ合わせて器に盛り、糸唐辛子をトッピングする。

