



367Kcal, 塩分1.3g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

キャベツ	8枚
合挽きミンチ	150g
玉ねぎ	1個
クリームチーズ	80g
なま麩	1/4本
炒め用サラダ油	大さじ1
A スープ	カップ2
ベイリーフ	1枚
塩こしょう	少々
トマトザク切り	1個分
生クリーム	1/2カップ
塩こしょう	少々
セージ、黄ミニトマト	少々

1. キャベツはさっとゆでる。
2. 玉ねぎはみじん切り、クリームチーズ、は5mm角に切る。なま麩は1cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら合いびきミンチを加え更に炒め塩こしょう少々する。
4. 1.を広げ、3.とクリームチーズをのせ、中央になま麩をのせ、包む。
5. 鍋に4.を並べ、Aを入れ、柔らかくなるまで煮る。
6. 5.にトマトと生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。器に盛りセージと黄ミニトマトを飾る。