



蒸しキャベツのひき肉かけ



♡材料（4人分）♡

- | | |
|----------|---------------|
| ・キャベツ | 1/4玉（250g） |
| ① 固形コンソメ | 1個 |
| 水 | 3.5カップ（700ml） |
| ・豚ひき肉 | 120g |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・にんにく | 1/2かけ |
| ・玉ねぎ | 100g |
| ② 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/6（1g） |
| トマトケチャップ | 小さじ1/2（2.5g） |



♡♡作り方♡♡

- ① キャベツは4等分に切り、大きめの鍋に入れる。Aを加えて蓋をし、中火にかけて煮立ったら弱火にし、5分ほど煮て火を止める。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わってきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら①の煮汁（大さじ4）、Bを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 器に①を汁ごと盛り付け、④を上にかける。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）