

## 四季どりキャベツを使った 丸ごとキャベツの肉詰め

<< 美味しさを丸ごと生かした男の料理！ >>



### ---材料（キャベツ 1 個分・径 22cm 鍋）---

四季どりキャベツ	1 個
タマネギ	小 1 個
厚切りベーコン	1 枚
ビーフコンソメ	500ml
タイム	1 枝
塩	適量

#### A

合い挽き肉	500 g
塩	小さじ 1
ナツメグ	適量
シナモン	適量
ブラックペッパーの潰したもの	小さじ 2/3

### ----- 作り方 -----

- ① 四季どりキャベツは芯を上にして置き、下から 1/4 の部分のまで 6 等分に切れ目を入れる。芯を取り除き、中心の葉を外す。
- ② タマネギは、粗みじん切りにする。
- ③ 厚切りベーコンは、1 cm の色紙に切る。
- ④ ボウルに、Aと②を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。③を加え、①の芯を取り除いた部分に詰める。
- ⑤ 鍋に、①で外した中心の葉を敷き、その上に④とタイムを置く。ビーフコンソメを注ぎ、沸騰したら弱火に落とす。蓋をして 35 分ほど煮込み、塩・胡椒で味をととのえる。

### ※POINT

お好みのスパイスとハーブでオリジナルにアレンジしましょう。

