



Hello Green EVERY × パンゲア FMK

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

X'mas キャバツとびき肉 の ミルフィーユ

ケーキの
ミルフィーユに
かわりに!!

材料 (4人分)

- キャバツ 1玉
- びき肉 300g
- 玉ねぎ 1コ
- ① 小麦粉 (つなぎに使うため)
- 塩こしょう 少々
- たまご 2コ
- ② ソース (キャバツ、トマトジュース) →まぜる 適量

作り方

- ① キャバツは1枚ずりはがし軽くゆでる。ゆでたら、氷を入れたボウルに入れ粗熱を取り、水気を切る
- ② ①をまぜあわせる
- ③ 耐熱皿に①と②を交互にならべ、あまったキャバツは④にまぜてOK!!



- ④ ③にラップをかかて電子レンジで20分チン
 - ⑤ 出来あがったら、好きな大きさにカットしてお皿に盛り、②のソースをかけたらできあがり
- レンジで作ることにより、旨味をしっかりと
ジュューっとする
とっせ、ごうかに見えて、簡単!!

ステキな X'mas を!!