

料理名		準備時間	調理時間	分量
マッスルロールキャベツ		10分	30分	2人分
 	1		鍋に湯を沸かし、キャベツを下茹でする。 キャベツを茹でた後、氷水で冷やしておく。	
	2		玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れる。 マッスルミート・パン粉をボウルに入れ、 塩コショウを振ってから混ぜ合わせる。	
	3		混ぜ合わせたボウルの中身を適当な大きさに成形して、 キャベツの真ん中に乗せて、キャベツでロールに巻く。 巻いたら、爪楊枝を刺して形が崩れないようにしておく	
	4		鍋に水とコンソメキューブを入れて沸かす。 沸騰したら中火にして、ロールキャベツとトマト缶を入れ、 落とし蓋をして10分間煮込む。	
	5		ロールキャベツが茹であがったら、器に移し、 味のアクセントに塩コショウを振って完成。	
材料				
マッスルミート… 300g キャベツ…6枚 玉ねぎ… 1/2個 トマト缶…100g パン粉… 適量 コンソメキューブ… 2個 塩コショウ… 適量 水… 500cc		6		
		7		
調理のポイント キャベツを巻きやすくするため、芯を切り落しておくとい。				