

魚沼きのこレシピコンテスト 最優秀作品！

～ きのこ・野菜たっぷり きゃべつケーキ ～

【 材料・分量（4人分） 】

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------------|
| ・キャベツ 大3枚 | ・マイタケ | ・八色シイタケ |
| ・挽肉 100g | ・エノキタケ | ・水 300cc |
| ・豆腐 1/6 | ・ブナシメジ・塩 少々 | ・片栗粉 少々 |
| ・玉ネギ 1/4個 | ・ブナピー・胡椒 少々 | ・ケチャップ 大さじ3 |
| ・ミックスベジタブル 適量 | ・エリンギ | ・コンソメ or 中華スープ 小さじ1.5 |

【 作り方 】

大きめの鍋に湯を沸かし、キャベツを1～2分茹で、水を切る。

きのこは石突きを取り、0.5cm位の輪切り。エリンギだけは手で裂き。適当な大きさに切る。

きのこ、挽肉、ミックスベジタブル、塩、胡椒を混ぜ、豆腐を加え、さらに混ぜる。

鍋に茹でたキャベツ2枚をしき、その上に の具半分をのせ、残りキャベツ1枚をのせ、また の残りをのせ、具がはみださないように包む。

ヒタヒタになるくらいの水を入れ、コンソメまたは中華スープ素を加え、ふたをしてグツグツ中火で5分煮、ケチャップを加え、さらに10分位煮て味見をし、塩、胡椒で味を調える。

煮汁を器にとり、皿を鍋にのせひっくり返す。煮汁をそのままかけてもいいが、水溶き片栗粉でとろみをつけてもOK。

皿に盛り付け、最後に茹できのこをのせて完成。

チーズをのせて焼くと、さらにおいしいヨ！！

【 料理時間 】 20～25分

【 考案者 】 「高校生 ナオくん」さん （新潟県南魚沼市）

【 考案者さんのコメント 】

同じ具材で3種類の味が楽しめます。大人には中華味がお勧め（好みでラー油、ゴマ油を加えて）

