

# 春キャベツの オーブン焼き



調理時間: 15分

分量: 2人分

## 材料

- 春キャベツ 1/4個
- 合いびきミンチ 100g
- トマトケチャップ 小さじ2
- 塩 小さじ1/8
- 黒コショウ ひとつまみ

## 作り方

1. 春キャベツは繊維を断ち切るように（繊維に対して垂直に）太めのせんに切る。
2. 耐熱性のボウルに1と塩ひとつまみ（分量外）を入れひと混ぜし、ラップをして電子レンジ600W・3分加熱する。
3. 別の容器に、ひき肉、塩、コショウ、ケチャップを入れ混ぜる。
4. 2と3を合わせて混ぜ、耐熱性の器に入れ、200℃のオーブンで10分加熱する。

## ワンポイントアドバイス

・春キャベツは、葉がやわらかく甘みが強いのが特徴で、生で食べたり、さっと炒めるくらいの調理法がおすすめです。

・お肉のジューシーさとキャベツの甘さがマッチした、お野菜をたっぷり食べることができる一品です。

・冬キャベツと春キャベツ、重さや切った断面、味や食感などが違うので、お子さんと一緒に比べてみても楽しいですよ。