

## シンデレラのボール チーズソース添え

### ～レシピ概要～

ハンバーグのたねに、キャベツのみじん切りを加えて、そのまわりをかぼちゃのみじん切りで包み蒸しました。

調理時間：約30分

### ～材料～

- キャベツ…100g ○玉ねぎ…50g ○卵…1個
- あいびきミンチ…100g ○かぼちゃ…100g ○塩コショウ…2ふり
- ミニトマト…3個 ○ベビーリーフ…一掴み
- 〈チーズソース〉
- 牛乳…100ml ○チーズ（ピザ用）…100g 黒コショウ（粗びき）…少々

### ～作り方～

- ①キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃはみじん切りにしておく。
  - ②あいびきミンチにみじん切りしたキャベツ、玉ねぎ、卵、塩コショウを加えて、よくこねる。
  - ③一口大（食べやすい大きさ）に②を丸める。
  - ④丸めた③のまわりに、みじん切りしたかぼちゃをつける。
  - ⑤蒸し器に並べて、15分蒸す（クッキングシート有、蒸し用布なし）。
- 〈チーズソース〉
- ①鍋に牛乳とチーズを入れる。
  - ②弱火にかけて、かき混ぜながらチーズが溶けたら火を止める。
  - ③黒こしょうを好みで加えたらできあがり。

### ～アピールポイント～

野菜をたっぷり使って、蒸すことで、子どもからお年寄りまで楽しめるメニューです。我が家は4世代、みんな大好きな料理です。