

チーズドームのミルフィーユ



富山 莉々佳



材料・分量(4人分)



- ・ キャベツ 小1玉
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ 卵 1個
- ・ パン粉 20g
- ・ **牛乳** 150ml
- ・ 野菜コンソメ 4g
- ・ 合挽ミンチ 400g
- ・ **とろけるチーズ** 168g
- ・ グリーンペッパー 適量
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ パプリカ 1個
- ・ バター 24g
- ・ 米粉 18g
- ・ **生クリーム** 100ml
- ・ 白ワイン 15g
- ・ レッドペッパー 適量
- ・ にんにく 5g
- ・ コンソメ 8g



作り方



- ① 肉、みじん切りにしてレンジにかけた玉ねぎ、パン粉、卵、塩コショウ、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② カップに輪切りにしたパプリカを入れ、その上に軽く茹でたキャベツをしく。
- ③ ②の上に①をしく。キャベツと①を交互に入れ、層になるようにし最後にキャベツでふたをする。
- ④ カップ4個分作ったら20分蒸す。蒸しあがったら別の皿にうつす。

「チーズソース」

- ① 鍋に牛乳、米粉を入れてよく混ぜる。生クリーム、チーズ、白ワイン、コンソメを入れて火にかけて混ぜる。
最後にミルフィーユの上にチーズソースをかけた後グリーンペッパーとレッドペッパーをかけて完成。

ポイント

3種類のたっぷり野菜で栄養がとれ、カラフルな見た目がオシャレです。キャベツとお肉でミルフィーユのようになっています。野菜がシャキシャキでチーズはトロトロで食感が楽しめます。