

キャベツとイワシのポルペッティ

合計加熱調理時間 約 **40** 分

[1人分：217kcal/ 食塩相当量：1.3g]

ヘルシーなイワシ団子の煮込み料理。
トマトの酸味でキャベツの甘みが引き立ちます。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	—	10分	160℃	—
2	コンビ	—	30分	160℃	—

材料 (8人分)

イワシ：三枚おろし（皮をむいて小切り）	500g
タマネギ（くし形切り）	150g
<材料a>	
パン粉	40g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
キャベツ（くし形切り）	1000g
オリーブ油	大さじ1
<材料b>	
タマネギ（薄切り）	2個
マッシュルーム（薄切り）	150g
ニンニク（みじん切り）	2かけ
トマト缶	800g
白ワイン	50cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
ローリエ	2枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. フードプロセッサーにイワシ、タマネギをかけてなめらかにしボールに入れる。<材料a>を加えて混ぜ、24等分にして団子にする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に、1を並べる。65mmのホテルパン1枚にキャベツを並べ、オリーブ油を回しかける。
3. 2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 3を取り出し、65mmのキャベツのホテルパンにイワシ団子、<材料b>を入れてフタをする。【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 器に盛り、イタリアンパセリを添える。

調理ポイント ◆キャベツはばらけないよう、芯をつけたまま切る。