

# シャウエッセンと プチロールキャベツのトマト鍋



食物アレルギー  
配慮レシピ



## 材料 (4人分)

「特定原材料 7品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース」(ハ)	2袋
水	500ml
みんなの食卓「小さなシャウエッセン」(日)	1袋
【プチロールキャベツ 7個分】	
キャベツ(手のひらサイズ)	7枚
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(日)	1パック
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
さやいんげん	2~3本
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個
ぶなしめじ	1パック
カリフラワー	100g
ミニトマト	6~7個
【メはスライス餅でリゾート風】	
ごはん	100g
餅(スライス切り餅)	3枚
オリーブオイル(お好みで)	適量
粗挽きこしょう	適量
パセリ(みじん切り)	少々



## 作り方

①	パプリカは4cmの長さの少し厚めの短冊切りにする。(各7個) さやいんげんは4cmの長さに切り、ラップで包み電子レンジ(600W)で約1分加熱する。玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは小房に分ける。カリフラワーは小房に分ける。ミニトマトは半月に切る。
②	＜プチロールキャベツを作る＞ キャベツを重ねてラップに包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱が取れたら、それぞれ芯を削ぎ平らにする。キャベツの中心にベーコンを置き、パプリカ(赤・黄)といんげんを乗せてキュッと巻き込み、真ん中から切って、2つにまとめて竹串に刺す。
③	厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとぶなしめじを炒める。水とカリフラワーを加え、沸騰したら2~3分煮込み、火を止める。完熟トマトのハヤシライスソースを少しずつ振り入れて溶かす。再び火にかけ、時々かき混ぜながら軽く煮込む。
④	③にシャウエッセンとミニトマト、プチロールキャベツを加える。弱火で煮込みながらいただく。
	＜メはスライス餅でリゾート風＞
⑤	鍋に残ったソースにごはんを入れて、スライス餅を乗せる。蓋をして弱火にかけ、餅が溶けるまで煮込む。お好みでオリーブオイルを回しかけ、粗挽きこしょうとパセリをふる。 ※タバスコをかけても美味しいです。



## 使用商品



注)

■メニューシブ内の( )は企業名の略称です。  
(オ) オタクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、  
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(\*)」です。

(\*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。