

今月のオススメレシピ

第84回のテーマ「旬の春キャベツを使ったレシピ」

だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね。今が旬の春キャベツを使ったレシピをご紹介します。

春キャベツのトマトスープグラタン

材料(2人分)



春キャベツ…1/5個(200g)

玉ねぎ…中1個(200g)

ジャガイモ…中1個(100g)

合挽き肉…120g

トマト缶…200g

サラダ油…適量(小さじ1程度)

塩・こしょう…適量(ひとつまみ)

コンソメ顆粒…小さじ2杯弱(5g)

バター…4g

シュレッドチーズ…40g



栄養成分(1人分)

エネルギー	389kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	22.4g
炭水化物	28.1g
食塩相当量	1.8g

作り方

調理時間 約40分

- ①春キャベツは芯をとりざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ジャガイモは皮をむいて一口サイズに切り、水にさっとくぐらせて電子レンジで3分加熱する。
- ③鍋にサラダ油を敷き、合挽き肉、塩こしょうを入れて炒める。
- ④合挽き肉に火が通ったら①②を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤④にトマト缶、コンソメ顆粒を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ⑥グラタン皿にバターを塗り、⑤を入れシュレッドチーズをのせる。
- ⑦オーブン(900W)で5分焼いたら完成。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

春キャベツには、風邪の予防や疲労回復に役立つ**ビタミンC**や、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分である、**キャベジン**が豊富に含まれています。水にさらさず調理して、栄養素を流さずおいしく食べましょう。