



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「キャベツを食べよう!」

5月放映分レシピ



新キャベツとそら豆の Pasta

材料(2人分)

作り方

にんにくみじん切り…大さじ1
 赤唐辛子みじん切り…1/2本分
 オリーブオイル…大さじ2
 ベーコン…1枚
 白ワイン…1/4カップ
 そら豆…20粒
 スパゲティ…160g
 新キャベツ…2枚
 ゆで塩…大さじ1
 塩…適量
 こしょう…適量
 温泉卵(市販)…2個
 パルメザンチーズ…大さじ3
 パセリ(みじん切り)…適量

新キャベツは食べやすい大きさに切る。そら豆はゆで、皮をむく。ベーコンは、1cm幅に切る。
 にんにく、赤唐辛子をオリーブオイルで炒め、ベーコンも加えていためる。
 白ワインを加え、アルコール分を飛ばしながら、少々煮詰めたら、そら豆を加えてひと混ぜする。
 スパゲティをゆで、(茹で上がり3分前に、キャベツを加え)、ゆで汁を切ってから、とあえ、
 塩・こしょうで味を整える。
 皿に盛り、温泉卵をのせ、パルメザンチーズとパセリをふる。



新キャベツとにんじんの韓国風お好み焼き

材料(4人分)

作り方

キャベツ(葉:大きい)…3枚
 にんじん…1/3本
 生地として
 B小麦粉…1/2カップ
 卵…1個
 水…1/2カップ
 塩…少々
 ごま油…適量
 ポン酢…適量

キャベツとにんじんは千切りにする。
 大き目のボールに、Bの材料を混ぜる。
 を加えてよく混ぜる。
 フライパンを熱し、ごま油を引き、の半量を丸く広げて入れる。お好み焼きの容量で
 両面ともこんがり焼き。残りの半量も同様にする。
 食べやすく切って、ポン酢で食べる。



新キャベツの肉味噌あん

材料(4人分)

作り方

新キャベツ…150g
 豚ひき肉…100g
 干しいたけ…2個
 ゆでたけのこ…50g
 ねぎ…1本
 しょうが…1かけら
 サラダ油…大さじ1/2
 A 甜面醬…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 みそ…大さじ1/2
 中華スープの素…小さじ1/2
 水…1/2カップ

キャベツは芯を除き、6cm角に切る。
 干しいたけは水で戻し、3ミリ角に切る。たけのこも同様に切る。しょうが・ねぎはみじん切りにする。
 Aをあわせておく。
 フライパンに油・しょうが・ねぎを入れて熱する。香りが出たら、ひき肉を入れ、パラパラになるまで
 いためる。しいたけ・たけのこ・Aを入れ、ふたをして、弱火で7~8分煮る。
 キャベツに肉味噌あんをのせて食べる。



キューテレビ



丸ごとロールキャベツ

材料(4人分)

作り方

キャベツ…1個
 豚ひき肉…250g
 たまねぎ…1/2個
 ベーコン…1枚
 こしょう…少々
 コンソメ…1個
 塩…小さじ1
 こしょう…少々

たまねぎ・ベーコンを粗いみじん切りにする。
 ボールに豚ひき肉と を入れて、こしょうをふり、よく混ぜ合わせる。
 キャベツは丸ごとよく洗い、包丁の先を使って丸のまま芯をくりぬく。くりぬいた穴から、
 キャベツの葉を取り出し、破らないように三つか四つに分けておく。
 キャベツの内側に、 を平らに広げて詰め、取り出したキャベツを戻して、 を詰めることを
 繰り返し、層になるように元の形に戻す。最後にタコ糸で十文字に縛り穴を下にして鍋に入れる。
 キャベツがかぶるくらいの水を入れ、コンソメ・塩・こしょうを入れて火にかける。沸騰したら、
 弱火にして、約30分煮る。
 キャベツを取り出し、タコ糸を除く。器にキャベツを切り分け、スープもいっしょにどうぞ!



レモンのジュレ

材料(4人分)

作り方

ゼラチン…小さじ2
 冷水…大さじ3
 レモン…1個
 グラニュー糖…30g
 水…3/4カップ
 レモンリキュール…大さじ1

ゼラチンは冷水にふり入れ、15分以上置く。
 レモンは中心部分で5ミリ厚さの輪切りを1枚とる。皮をむき、果肉を5ミリ角に切る。
 残りは絞って、果汁を大さじ2とる。
 鍋にグラニュー糖、水を入れ、中火にかける。沸騰したら、火を止める。 を加え、溶かす。
 レモン汁と果肉・レモンリキュールを加え、冷やし固める。
 クラッシュして器に盛る。