

2018 spring

メグリア  
クッキング  
MEGLIA COOKING

## 「愛知県 田原市産 春キャベツ」を使用したメニューを紹介

「春キャベツのミルフィーユ」はラザニアの代わりに春キャベツを芯まで丸ごと使用し、さっぱりした食べ応えのある一品です。「春キャベツのポタージュ」は春キャベツの甘みに新玉ねぎも加わって優しい味の春を感じるスープです。新緑の季節にぴったりな春キャベツが主役の2品を是非作ってみて下さい。

### 田原市産 春キャベツのミルフィーユ ～ラザニア風～

1人分 エネルギー 491kcal 塩分 2.4g



#### ■材料 (パウンド18×8cm型) 1本分

田原市産	塩・胡椒	……適量
春キャベツ	…1/4玉(300g)	CO-OP
バター	………30g	ミートソース缶…60g
小麦粉	………大さじ4	粉チーズ………15g
牛乳	………400cc	パン粉………15g
コンソメ	………小さじ1	バジル………適量

#### ■作り方

1. 春キャベツは耐熱皿に入れてラップをし、600wで6分加熱する。
2. 深めのフライパンにバターと小麦粉を入れ弱火にかけ、焦がさないようによく混ぜる。
3. 牛乳を少しづつ加え滑らかになったらコンソメを入れ、塩・胡椒で味を整える。
4. パウンド型に 3. と水気を切った 1. を交互に重ねていく。
5. 最後はホワイトソースの上に粉チーズ、パン粉を乗せてオーブントースターで焼き色をつける。
6. 5. を型から取り出してカットし器に盛付ける。
7. ミートソースを耐熱皿に移しレンジで温める。
8. 6. に 7. をしき、バジルを飾る。

### 田原市産 春キャベツのポタージュ

1人分 エネルギー 128kcal 塩分 0.7g



#### ■材料 (2人分)

田原市産		
春キャベツ	…1/4玉(300g)	牛乳………200cc
新玉ねぎ	………1/4個	コンソメ……小さじ1/2
バター	………小さじ1	塩………適量
水	………300cc	ブラックペッパー……適量

#### ■作り方

1. 春キャベツは芯を薄く切り、葉はざく切りにする。
2. 新玉ねぎを薄切りにする。
3. 鍋にバターを熱し、1. と 2. をしんなりするまで炒める。
4. 3. の炒めた春キャベツを飾り用に少量取り分けておく。
5. 3. に水を加えて弱火で約15分煮る。
6. 粗熱をとりミキサーにかけて攪拌(かくはん)し、また鍋に戻す。
7. 牛乳、コンソメを加えてひと煮立ちさせ、塩で味を整える。
8. 器に移しブラックペッパーをふり、4. の春キャベツを飾る。