

土からキッチン～『芽キャベツのグラタン』～健腸レシピ

2023年2月21日

みなさん こんにちは～😊

前回に引き続き、キャベツシリーズでお届けします！

みなさんは「とんかつ」お好きでしょうか？

「とんかつ」の横にキャベツが添えられていますよね😊

それ以外にも揚げ物にはよくキャベツが添えられていると思います。



キャベツには油っこいものの消化を助け、胃もたれを防ぐ働きをしてくれるので一緒に食べるといいんです。ちゃんと訳があるんですね！残さずにキャベツも食べていただきたいです。

今回は芽キャベツを使いました～😊武田ファミリーファームさまの芽キャベツは、今年も楽しいカタチで販売されています！初めて見たときはビックリしました😊遊び心満点💖

しかも1つ1つ手でも簡単に取れるので楽しいです。新鮮そのものの芽キャベツですよ～



今回は芽キャベツを丸いまま使ったグラタンです。腸がよろこぶ食材をたっぷり使って、色々な食感も楽しめるレシピです！

ポイントは簡単にできるホワイトソースに味噌を隠し味に入れること🌟

ぜひお試しください！

芽キャベツのグラタン (2～3人分)

○材料

芽キャベツ 100g
里芋 2個 (250g)
蓮根 100g
マッシュルーム 3個
玉ねぎ 1/2個
豆乳 300ml
小麦粉 大さじ3
味噌 小さじ1
コンソメ粒 1個
バター 8g
塩こしょう 少々
粉チーズ 少々
オリーブオイル 少々



○作り方

①芽キャベツは切らずに丸いままラップに包み2分加熱、里芋もラップに包みレンジで4分、蓮根は2分加熱する。柔らかくなったら1口サイズに切っておく。



②玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。



③豆乳に小麦粉、味噌、コンソメを入れよく混ぜておく。



④フライパンに油をしき、②を炒めしんなりしたら③を入れてバターも入れ混ぜながらとろみが出るまで混ぜる。



⑤とろみが出たら火を止め、①を入れて混ぜ合わせる。



⑥⑤を耐熱容器に入れ粉チーズをお好きなだけ振りかけ、オープンで焼き目がつくまで焼いたら出来上がり！



芽キャベツの甘み、里芋のホックリ感、蓮根のシャキシャキ感、ホワイトソースのクリーミー感など味わってくださいね🌟