



「春キャベツ」

料理研究家 ● 黛 かおる

春キャベツの
クリーム煮

材料(4人分)

春キャベツ	400g
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
ウインナーソーセージ	8本
コーン(缶詰)	100g
スープの素	小さじ2
牛乳	200cc
水	200cc
生クリーム	大さじ5
塩、コショウ	各少々

作り方(1人分約360キロカロリー)

- ① 春キャベツはざく切りにする。ウインナーソーセージは切り目を入れる。
- ② 鍋にバターを溶かして、①の春キャベツを炒め、全体にしんなりしたら、小麦粉をふって炒める。
- ③ ②にスープの素、水、牛乳、①のウインナーソーセージを加えて約10分煮る。春キャベツが柔らかくなったらコーン、生クリームを加え、塩、コショウで味をととのえる。

春キャベツの香味和え



材料(4人分)

春キャベツ	400g
塩	小さじ2
シヨウガ	1かけ
キクラゲ(乾燥)	6g
ハム	100g
赤唐辛子	1本
ゴマ油	大さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ4

作り方(1人分約150キロカロリー)

- ① 春キャベツは3×4cm角に切って塩をふり、10分ほど置く。
- ② キクラゲはぬるま湯で5分ほどもどし、2×3片に切つて熱湯で1×2分ゆでる。シヨウガはみじん切り、ハムは4×5cm長さの細切りにする。
- ③ ①の水気を絞つて②を加える。
- ④ 小鍋にゴマ油、種を取った赤唐辛子を入れて熱し、砂糖、酢を加える。あつあつを③に和えていただく。