

キャベツのグラタン

◇ポイント

季節の美味しい野菜で、変わり種グラタンはいかがですか。
キャベツの葉の茹で具合によって違った食感を楽しむことができます。

◇材料(4人分)

・キャベツ	2~3枚	・小麦粉	大さじ3
・玉ねぎ	小1/2個	・バター	20g
・きのこ(しめじ)	50g	・牛乳	300cc
・とうもろこし	20g	・白ワイン	大さじ1/2強
・ベーコン	2~3枚	・とろけるチーズ	60g
・塩こしょう	少々	・バター(耐熱皿用)	少々
・パセリ	少々	・コンソメ	1個



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	232kcal
・タンパク質	21.0g
・脂質	11.1g
・塩分	1.3g

◇作り方

- ① フライパンにバターを熱し、小麦粉はふるいで振ってからフライパンに入れ焦げないように炒め、牛乳を少しずつ加え泡立て器でよく混ぜホワイトソースを作る。コンソメと塩こしょうで味を整え、白ワインを入れる。
- ② キャベツの葉はさっと下茹でし食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンにベーコンを入れ油が出てきたら玉ねぎを炒め、なじんできたらキャベツときのこを入れてさらに炒める。
- ④ ③にホワイトソース2/3を混ぜ、バターを塗った耐熱皿に入れ、残りのホワイトソースを上のにのせる。とうもろこしととろけるチーズを散らして、220℃のオーブンで20分位焼いて、最後にパセリを散らす。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会