

新玉ねぎ・春キャベツ のミルフィーユ

野菜も主役の主菜なら、ヘルシーでおなかも満足！



血液サラサラ・動脈硬化予防効果のある健康野菜

「新玉ねぎ」

みずみずしく、皮もやわらかいのが特徴の新玉ねぎ。ふつうの玉ねぎは、保存性を高めるために収穫後1カ月ほど乾燥させてから出荷するのが通例ですが、新玉ねぎは早取りした玉ねぎを乾燥させずにすぐ出荷します。実は、新玉ねぎは水分が多くやわらかいのはそのためで、味も辛みが少なく食べやすいといった長所があります。栄養面では、ビタミンB1・B2・Cのほか、カルシウムや鉄分が多く含まれます。さらに辛み成分の硫化アリルはコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする働きがあるため、俗に「玉ねぎを食べると血液がさらさらに」といわれたりするのはこのためです。



1人分
エネルギー 284 kcal
塩 2.0 g

●材料 (2人分)

- キャベツ (大)8枚
 - 玉ねぎ.....100g
 - パセリ.....4g
 - 豚ひき肉.....250g
 - 塩.....小さじ 1/2
 - 溶き卵.....1個分
 - パン粉.....大さじ 4
 - A しょうゆ.....小さじ 1/2
 - ナツメグ.....小さじ 1/6
 - こしょう.....少々
 - 水.....3カップ (600ml)
 - 顆粒コンソメ.....小さじ 2
 - チャービル.....適宜
- ※固形なら1個

●作り方

- ①キャベツを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で4～5分加熱。固い芯の部分をそぎ落とし、芯をみじん切りにする。
 - ②玉ねぎとパセリをみじん切りにする。みじん切りしたパセリはキッチンペーパーに包み、水の中でもみ洗いしてしぼる。
 - ③豚ひき肉に塩を入れ粘りが出るまでよく練る。キャベツの芯のみじん切り、②の玉ねぎ、パセリ、Aを入れてよく混ぜる。
 - ④直径16～18cmの鍋に①のキャベツを4枚鍋からはみ出るくらいに敷きつめ、③のタネの半分を入れて平らにする。その上に2枚のキャベツをのせ、残りのタネを同じように入れる。鍋からはみ出ているキャベツを折り込み、残り2枚のキャベツを上置き、浮いてこないようキャベツの端を鍋との間に押し込む。
 - ⑤④に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で40分煮込む。一度冷ましてから皿にひっくり返し、レンジで温める。お好みでチャービルをのせる。
- ※やけどの恐れがあるので、皿は冷めてから返す。

もうひと皿

ささみと三つ葉のわさび和え 茹でて和えるだけのお手軽なベジメニュー

●材料 (2人分)

- ささみ.....2本
- 三つ葉.....2株
- しょうゆ.....大さじ 1/2
- わさび.....小さじ 1/2

●作り方

- ①ささみは筋を取って沸騰した湯に入れ、すぐ火を止め5分放置する。氷水で1分間急冷してキッチンペーパーで水気を拭きとり、1cm幅に切る。
- ②三つ葉は塩 (分量外) を入れた湯でサッと茹で、キッチンペーパーで水気を拭きとり、長さ4～5cmに切る。
- ③しょうゆにわさびを入れて溶き、①②を入れて和える。

