



献立 きゃべつのパスタ・野菜のコンソメスープ
鶏肉ときゃべつのトマト煮・ベーコンオニオンマフィン

5月に入りやっと暖かくなりました。今日はきゃべつを使ったイタリア風の料理です。全品にきゃべつが入りますが、単品をマスターして、きゃべつのおいしい時期に作ってみましょう。今年の春はきゃべつが高かったのこれからおいしくなってきますね。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

- ① 野菜を全て切っておく。
- ② 調味料と粉等を計量しておく。
- ③ 野菜のコンソメスープを作る・マフィンを作る。
- ④ 鶏肉を焼いてトマト煮を作る・最後にパスタを作る。

きゃべつのパスタ(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
スパゲッティ	80g		① にんにくはみじん切りに、アンチョビーは1センチ程の幅にきりキャベツはざく切りにしておく。
きゃべつ	4枚	ざくざり	
ニンニク	1かけ	みじん切り	② お湯を沸騰させ、塩を入れパスタを表示時間より1分短めに茹でる。茹で上がる3分前にキャベツを鍋に入れる。
アンチョビー	2匹	1cm	
塩	適量		③ 茹でている間にフライパンに油を熱しベーコンを炒め、途中でにんにくのみじん切りとアンチョビーもいれて焦がさないように炒める。
黒こしょう	適量		
			④ パスタとキャベツが茹で上がったら水気を切ってフライパンに入れて一緒に炒めながら、アンチョビソースを絡めて黒胡椒を挽き全体をまぜる。
			⑤ 皿に盛って出来上がり。

コンソメスープ(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方
じゃが芋	1/2個	さいの目	① キャベツは葉をひと口大にちぎり、芯は薄切りにする。じゃがいも、にんじん、玉ねぎはさいの目にする。ベーコンは、1cmに切る。
人参	1/6本	さいの目	
玉ねぎ	1/2個	さいの目	
きゃべつ	2枚	さいの目	② 鍋にベーコン、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて中火にかけ、5分ほど炒める。
ベーコン	2枚	1cm	
コンソメスープ	300cc		③ ②にスープを注ぎ、キャベツを加え、5分煮る。塩・こしょうで味を調える。
塩・こしょう	適量		

きゃべつと鶏のトマト煮(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方
鶏もも肉	100g	一口大	① 鶏肉を一口大に切って、塩・こしょうをして小麦粉をまぶしておく。フライパンにオリーブオイルを熱しニンニクを軽く炒め鶏肉を焼く。鶏肉に焼き色がついたら鶏肉を取り出して玉ねぎを炒める。
塩・こしょう	適量		
小麦粉	大さじ2		
オリーブ油	大さじ1		
ニンニク	1/2かけ	薄切り	② 玉ねぎがしんなりしたら、トマトとローリエを加えて少し煮詰める。半分位になったら鶏肉を戻して赤ワイン・ウスターソース・ケチャップを注いで混ぜたら、フタをして弱火で10分焼く。
玉ねぎ	1/2個	くし切り	
トマト	1個	くし切り	③ ②にきしゃべつを入れてフタをしてきしゃべつに火を通す。(きしゃべつに火を通しすぎないように注意する)
きしゃべつ	2枚	ざく切り	
ローリエ	1枚		④ ③に塩・こしょうで味を整えて粉チーズを振って出来上がり
赤ワイン	大さじ2		
塩	小さじ1/4		
黒こしょう	少々		
ウスターソース	小さじ2		
ケチャップ	小さじ2		
粉チーズ	小さじ1		

ベーコン・オニオンマフィン(デザート)

材料(6~8個)		切り方	作り方
A薄力粉	80g		① 玉ねぎは、薄くスライスしておく。ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎの半分と一緒に軽く炒めておく。オーブンは180℃に予熱する。
A強力粉	40g		
Aベーキングパウダー	1袋		② ボールに、卵、溶かしバター、砂糖、牛乳、オールスパイス、ブラックペッパーの順に入れてその都度よく混ぜる。
卵	1個		
溶かしバター	20g		③ ②に①とチーズを加えたら、ふるったAの粉も加え、ヘラでざっくり混ぜる。
砂糖	大さじ2		
牛乳	50cc		④ 型に生地を入れ、スライスした玉ねぎを、かぶせるようにのせる。
スパイス	適量		
ベーコン	2枚	1cm	⑤ 乾燥バジルをふって、25分焼いたら出来上がり！
玉ねぎ	1個	薄切り	
ピザ用チーズ	40g		

MEMO