

渥美半島 大地と海の恵み 25

農政課 ☎23-3517

春野菜を楽しもう！

【春キャベツのラザニア風】

【材料 大きめのグラタン皿1枚(4人分)】
 キャベツ5枚(200g程)、タマネギ中1/2個、合いびき肉200g、ニンニク1欠片、トマト缶(カット)1缶(400g)、ピザ用チーズ適量、サラダ油大さじ2、ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ2

- 1 春キャベツは葉を3cm角ほどに刻む。軸の部分を取り取り、みじん切りにして分けておく。耐熱皿に刻んだキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 ミートソースを作る。フライパンに油とみじん切りのニンニクを加え、弱火で熱する。ニンニクの香りが立ったら、みじん切りのタマネギと①のキャベツの軸を加え、中火で炒める。しんなりしたらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 3 ②にトマト缶、ケチャップ、ウスターソースを加える。
- 4 沸騰したら火を弱め、15〜20分ほど煮込む。
- 5 グラタン皿に①のキャベツ1/3を敷き詰め、その上に④を半分のせ、ピザ用チーズをのせる。
- 6 ⑤をもう一度繰り返し、残りのキャベツとチーズをのせる。

⑦ トースターで焦げ目が付くまで焼いたら出上がり。

◆調理のポイント

箸でも食べやすいようにキャベツを最初に刻むのがおすすめです。ミートソースは作りやすい分量になっているので、余った場合はパスタソースとして利用してください。ウインナーやスライスしたゆで卵を加えてもボリューム感のあるおかずになります。

電子レンジを使うことで、歯ごたえを残しながらべたつきを抑え、ソースと絡みやすくなりました。ラザニアをキャベツで代用することで、糖質オフのメニューになります。

◆野菜の特徴

春キャベツは柔らかく、軽くて水分が多いのが特徴です。みずみずしさを生かしたサラダや炒め物、浅漬けなどにぴったり。ビタミンC、K、Uとカリウムが豊富で、胃の粘膜の保護や抗酸化作用に優れています。食物繊維も豊富なので、便秘解消にも役立ちます。キャベツの一大産地・田原市の春キャベツを食べて、体の中から健康になりましょう！(レシピ作成者 ベジエール渥美 小久保千絵)



今月の花

4月の

渥美半島の花と鉢花

カーネーション
(花/出荷時期:9月~6月)

花ことば

母への愛、生きた愛情

母の日に贈る花として親しまれています。本市の産出額は県内2位で、約510万本が出荷されています。



アジサイ

(鉢花/出荷時期:3月~5月)

鉢花ことば

移り気、冷淡

土の酸度で色が変わることが花ことばの由来です。本市の産出額は県内1位。約138万鉢が出荷されています。

