

# キャベツときのこツナのグラタン

今が旬!  
春キャベツ



レシピ作成者  
ベジエール渥美 横田典子

# 農政課 23-3517

## 農政課 23-3517

### 農政課 23-3517

#### 農政課 23-3517

##### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

###### 農政課 23-3517

- ・キャベツ…1/4個
- ・しめじ…1/2株
- ・シーチキン…50g
- ・牛乳…200ml
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・粉チーズ…適量
- ・小麦粉…大きじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・コンソメ…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大きじ1
- ・バター…小さじ1

### 材料(2人分)

この時期の春キャベツは、とても甘みがあり、美味しいです。グラタンのようなオーブン料理はキャベツをたっぷりとることができるとツナを入れるとグラタンの味が一層増します。

①キャベツは1.5cm四方ほどにザク切りにする。しめじはほぐしておく。

②フライパンにオリーブオイルを入れて、キャベツとしめじを炒める。しんなりしたらバターを加えて、小麦粉を入れて炒め合わせる。

③弱火にして牛乳を入れ、とろみが付くまで混ぜる。最後にシーチキンを入れて混ぜる。

④耐熱容器に移し、ピザ用チーズ、粉チーズの順にかける。

⑤オーブントースターで焼き目がつくまで6〜7分程焼く

《キャベツの特徴》

キャベツは、体の調子を整えるビタミンCをはじめ、代謝に関わるビタミンB群や丈夫な体づくりに役立つカルシウム、キャベジン(ビタミンU)を含むほか、水分が多く100gあたり約21キロカロリーと低カロリーで、葉酸・食物繊維・ミネラルも豊富な、ヘルシーな野菜です。

**管理上のポイント**

キャベツは乾燥を防ぐことで長持ちします。丸ごとの場合は芯をくり抜き、湿らせたキッチンペーパーを詰めてポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

### 作り方

今月の花

3月の

## 渥美半島の花と鉢花

### スイートピー

(花/出荷時期:11月~4月)

花ことば

門出、優しい思い出

甘い香りのする、優しい印象の花です。県内1位の出荷量で田原市では年間約236万本出荷されています。



### ポロニア

(鉢物/出荷時期:2月~4月)

鉢

花ことば

心が和む、芳香

甘く爽やかな香りが特徴で、鑑賞用や香料として親しまれています。田原市では約3万2千鉢出荷されています。

