



芽キャベツの三色串焼き



寒さが増すほど球が締まり、甘みが増す芽キャベツはビタミン B2・C、カロテン、カリウムなどを豊富に含み、小さくても栄養満点です。国内生産量の 90%以上を生産する遠州夢咲農協のメキャベツ委員会女性部の皆さんに、相性抜群のベーコンで巻いた手軽な芽キャベツ料理を教えてくださいました。

■1 人分／エネルギー:351kcal タンパク質:14.0g 脂質:31.1g 塩分:1.7g
■調理時間／15 分



メモ／芽キャベツ

旬は 11 月末から 2 月。購入する時は鮮やかな濃い緑色で、球がよく締まり、重いものを選びましょう。産地ではゆでてマヨネーズを付けて味わうのを筆頭に、卵とじ、天ぷらや、刻んでチャーハンに入れたり、酢みそやゴマみそで和えるなどの料理がよく食卓に上るそうです。

材料【4 人分】

芽キャベツ 8 個、ミニトマト 8 個、ウズラの卵 8 個、ベーコン 16 枚、塩・コショウ少々、くし 8 本

作り方

- (1) 芽キャベツの軸に十文字に切れ目を入れ、一つまみの塩を入れた湯で約 3 分ゆでる。あとで炒めるので、ゆで加減は少し固めにしておく
- (2) ウズラの卵はゆでて殻をむき、ミニトマトはヘタを取り、ベーコン 8 枚は幅を半分に分けておく
- (3) 半分に分けたベーコンでウズラの卵とミニトマトを巻き、残りのベーコンでメキャベツを巻いてくしに刺す。
- (4) 熱したフライパンに(3)を並べ、塩、コショウをふり、ベーコンがカリカリになるまで焼く。
＜おまけの一品・写真左上＞ゆでた芽キャベツを豚の薄切り肉で巻いて炒め、しょう油大さじ 1、酒大さじ 2、砂糖小さじ 2 の割合で味付け。お弁当のおかずにもぴったり。