

# 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
	※固形なら 1個
チャービル	適宜

#### ●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。

