

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ④

白菜のお焼き、 カキのムニエル添え

キャベツのかわりにハクサイを使った

「洋風お好み焼き」。

ハクサイはキャベツよりカロリーが低いので、
少々食べすぎても大丈夫!?



材 料 (4人分)

お好み焼粉 400g	バルサミコ酢 適量
卵 4個	塩 適量
水 (または牛乳) 400cc	E.V. オリーブ油 大さじ4
ハクサイ 1個	アサツキ (飾り用) 適量
カキ (生食用) 8個	

作り方

- 1 ボウルにお好み焼粉、卵、水 (または牛乳) を入れ、泡立器で混ぜ合わせて生地を作る。
- 2 ギョウ切りにしたハクサイを加えて、混ぜ合わせる。軽く熱したフライパンで、丸く生地を焼く。
- 3 生地を焼いたフライパンの余分な汚れを軽く取り、小麦粉をまぶしたカキを焼く。こんがりとし、おいしそうに焼けたら取り出し、2の生地にのせる。
- 4 カキを取り出したフライパンにバルサミコ酢、塩を加え、うまみをこそげ取るように煮つめる。
- 5 カキの上に4のソースを散らし、少量のE.V. オリーブ油をたらす。彩りにアサツキを。

【ハクサイ】

ハクサイは、ダイコン・豆腐とならび、「養生三宝」といわれています。ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維が含まれ、カリウムは、過剰な塩分を尿とともに排泄する作用があり高血圧予防に、また、食物繊維は便秘の解消のほか、血液中のコレステロールを下げる働きもあります。キャベツとよく似た栄養価ですが、カロリーはハクサイの方が低いので、ダイエットなどにもおすすめです。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)