

キャベツのババロア



栄養価(1人分)

エネルギー 110kcal、たんぱく質 4.7g

脂質 3.9g、食塩相当量 0.1g

材料(2人分)

キャベツ(特に外側の葉や芯)ゆでてみじん切りにしたもの	40g
牛乳	200cc
ゼラチン	2.5g
砂糖	大さじ2(18g)

作り方

1. キャベツの外葉や芯の部分をゆでてやわらかくし、みじん切りにする。
半分の量の牛乳とミキサーにかける。
滑らかになったら砂糖を加えてさらにミキサーにかける。
2. 残りの牛乳を鍋で温め、ゼラチンを溶かす。
3. ゼラチンが溶けたら1を加えてさらによくかき混ぜる。沸騰させないように注意。
4. 全体が良く混ざったら容器に移す。あら熱が取れたら冷蔵庫へ入れて固める。

POINT 農家さん直伝のレシピです。普段何気なく捨ててしまう外葉や芯も、農家さんにとっては愛情込めて作った野菜の一部。工夫して美味しく頂いてしましましょう。繊維のしゃりしゃりとした食感が楽しめる一品です♪変わり種のデザートとしてぜひ一度お試しください。