

## 食べ頃レシピ \*春キャベツ\*



3月16日~3月22日 0A

### <春キャベツと新じゃがいもとアジのコトリアード>

(材料)3人分

●春キャベツ	適量	●新じゃがいも	1個
●新たまねぎ	適量	●アジ	1尾
●牛乳	300cc	●塩・胡椒	適量
●生クリーム	50cc	●バター	適量
●粉チーズ	20g		



(作り方)

- ① じゃがいもの皮を剥き、1cmの筒切りにし鍋に入れ、軽く湯がいて鍋から上げておく。
- ② アジを3枚におろし、骨を抜いて一口大に切り、塩、胡椒をし、フライパンで焼き色を付ける。
- ③ 春キャベツ、新たまねぎは、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 鍋に、湯がいたじゃがいもを入れ、牛乳を加え、一度沸かす。
- ⑤ 新たまねぎと春キャベツを加え軽く煮込み、アジ、生クリームを加え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に入れ、粉チーズをふり、170℃のオーブンで10分焼いて完成。

