

お料理する人を応援します！

# 小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

# アイデアクッキング



-Profile-  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

## 今月の旬食材

### 白菜

寒い時期に甘みが増しておいしくなる、冬野菜の代表ともいえる白菜。冬の鍋料理には欠かせない野菜です。ビタミンCが多く、この時期には風邪予防にも積極的に摂りたい野菜で、β-カロテン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含む栄養価はキャベツと似ていますが、キャベツに比べて糖質が少なく、水分が多くてエネルギーが低いのが特徴です。



## 材料 (2~3人分)

- 白菜 …… 1/4株 (500~600g)
- たら (切身) …… 2切れ (250g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- ブロッコリー …… 100g
- 塩 …… 小さじ2/3
- カレー粉 …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 適量
- 明治北海道十勝フレッシュ100 …… 3/4カップ (150ml)

## おすすめ商品

### 明治北海道十勝フレッシュ100 200ml

北海道産生クリームを十勝工場産地パック。「ミルクの深み濃縮製法」により、ミルクのうまみ成分であるたんぱく質や乳糖を一般的なクリームの1.4倍にぎゅっと濃縮、生乳本来の自然な甘さとやわらかなコクが味わえます。使いきれなかった際に衛生的に保管できる、開けやすく密閉できるキャップ付きのスタンディングパウチ容器で、これまでの紙パックに比べて、持ちやすく注ぎやすいのも魅力です。



### 昔の大地 ブロッコリー

土作りからこだわった国産のブロッコリーです。サラダや炒め物など、いろいろなお料理にどうぞ。

## 焼き白菜とたらのクリーミーグラタン



クリーミーなスープタイプのグラタンです。スープまでおいしくいただけます。

作り方 (20分 +)

1人分 376 kcal 塩分 2.1 g

**1** 白菜は縦2等分のくし形切りにする。たらは1切れを3等分にし、塩、こしょうをふる。ブロッコリーは小房に分けてかためにゆでておく。

**2** 白菜の切り口に小麦粉大さじ2をまぶす。フライパン (直径26cm) に油をひいて中火でよく熱し、白菜の切り口を表裏3~4分ずつ焼く。大きいものは浮かないようにへらで抑える。

**3** 耐熱容器に2を広げて並べ、1のブロッコリーをのせ、Aを全体にふる。

**4** たらの水けをふいて小麦粉大さじ1をからめる。

**5** 4を3にのせる。

**6** 「明治北海道十勝フレッシュ100」を全体にかける。200℃のオーブンで30分ほど焼く (時間外)。

**ポイント** たらはあえて下焼きをしないのがポイント! 身の水分が減りすぎないから、ふわふわの食感に仕上がります。

**アイデア** 白菜とたらに小麦粉をからめて焼くことで、「明治北海道十勝フレッシュ100」の濃厚なクリームにとろみが加わり、さらにクリーミーにいただけます。