

野菜を食べよう！

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「揚げずにつくる キャベツたっぷりメンチカツ風&グリーンピースのマッシュ」

調査情報部

今月から新たなレシピの連載が始まります。加工・業務用野菜を使ったレシピと、野菜が大量消費できるレシピを1品ずつ紹介します。便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

揚げずにつくる キャベツたっぷりメンチカツ風



大きいスプーンで取り分けてたっぷり頬張ると、
□の中でカリカリの衣、
シャキシャキのキャベツ、
ジューシーな肉が渾然一
体となり、大満足の一皿
です。

カット野菜として手に入りやすいキャベツの千切りを使って、見た目も楽しいメンチカツ風の一品をつくります。

- 材料（3～4人分）
- | | | | | |
|-----------------|---------|---|-------|------|
| キャベツ（千切り・カット野菜） | 130 g | B | パン粉 | 大さじ3 |
| 合いびき肉 | 300 g | | オリーブ油 | 大さじ2 |
| たまねぎ（みじん切り） | 1 / 4個 | | 中濃ソース | お好みで |
| 溶き卵 | 1 / 2個分 | | | |
| パン粉 | 大さじ2 | | | |
| 牛乳 | 大さじ2 | | | |
| 塩、こしょう | 各少々 | | | |



■作り方

1. ボウルにAを合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。
2. 耐熱容器にオリーブ油（分量外）を塗り、キャベツを1/3量敷き、Aも1/3敷き、重ねていく。残りの1/3ずつ繰り返し重ねる。
3. 2を上から押し付けるようにし、平らになったらBをよく混ぜて上に散らす。
4. オーブンを220度に予熱したら3を入れ、25～30分ほど焼く。きつね色になったら取り出す。
5. 取り皿に分け、中濃ソースをかける。



- 4  (ポイント)

 - ・オーブンがない時はトースターや魚焼きグリルでもできます。その時はアルミホイルを上にかけてから焼きます。最後の5分ほどでアルミホイルを外し、焼き色をつけて仕上げます。
 - ・キャベツのかさが多いときは、レンジで加熱して少ししなりとさせてから使うとやりやすくなります。この方法だと材料表記以上のキャベツを消費することもできます。



- 5  **■ちょっとコメント**
面倒な揚げの作業がない簡単なメンチカツレシピです。加熱時にあふれ出る肉汁でキャベツが蒸され、たっぷり食べることができます。耐熱皿に大きく作れば食卓のメインにもなり華やかです。
また、ピザ用チーズなどを挟んで焼いてもおいしい！です。



グリーンピースのマッシュ



冷凍のグリーンピースを使ってもできますが、ぜひ甘みと香りが最高の旬のものでお試しください。

グリーンピースがたくさん手に入ったときにおすすめしたい1品です。たくさん仕込んで冷凍しておき、他の料理にもアレンジすることができます。

■材料（1～2人分）

グリーンピース…………… 200 g
A { 牛乳…………… 大さじ3～5
バター…………… 大さじ1/2
オリーブ油…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 各少々



■作り方

1. グリーンピースはさやから外す。小鍋にカップ2の水と塩小さじ1/2（分量外）を合わせて沸騰させる。2分ゆでたら火を止め、そのまま15分おく。
2. グリーンピースをざるにあげて水気を切り、ボウルに移す。温かいうちにコップの裏などで押しつぶす。ミキサーにかけてなめらかにしても良い。
3. 冷めないうちにAを加え混ぜる。塩・こしょうで味を整える。



1



（ポイント）

- ・グリーンピースはさやつき500gから約200gがとれます。
- ・つぶし具合はお好みで。粗くても、滑らかでもそれぞれ良さがありません。



2

■ちょっと応用

- ・合わせる料理によって味付けを変えます。羊肉などにはミントを少量加えて、鶏肉にはバターを入れずにオリーブ油でさっぱり仕上げます。
- ・ラップに小分けし、空気が触れないように包めば冷凍保存も可能です。
- ・牛乳やコンソメスープなどで伸ばしてスープにするのもおすすめです。

■ちょっとコメント

旬の時期に山盛りで食べたくなるグリーンピースのマッシュは、肉料理に添えて、肉汁と混ぜながらいただくのが本場の食べ方。西洋の家庭料理でマッシュポテトと同じくらい人気のある料理です。それだけで食べてももちろんおいしいですが、お皿にどっさりのせて、他の料理と混ぜながら味付けを変化させるなどして食べてみてくださいね。

レシピ作成者：中山 晴奈