



## 白菜グラタン/白菜の甘酒漬け

胆沢地域 生活指導補助員  
村上たつ子さん、千田トキ子さん

### ワンポイント

・白菜は繊維に垂直に切ると、食べやすいです。

甘酒漬けに使用したエコーブ米こうじ甘酒



### 材 料

〈白菜グラタン〉 調理時間 40分

白菜	400g (約4枚)
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	40g
しめじ	50g
バター	20g
小麦粉	大さじ4
牛乳	400cc
コンソメ	2個
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量
パセリ	少々

〈白菜の甘酒漬け〉 調理時間 40分

(漬け時間含む)	
白菜	400g (約4枚)
塩昆布	25g
エコーブ米こうじの甘酒	1本 (125ml)
塩	少々

### 作り方

〈白菜グラタン〉

- ①白菜、玉ねぎ、ベーコンは細切りにし、しめじは小房に分けます。
- ②バターで①を炒め、火が通ったらいったん火を止めます。
- ③牛乳を加えた後小麦粉を少しずつ振り入れ、コンソメも加えて再び火をつけ、トロトロになるまで混ぜます。
- ④③をグラタン皿に入れて、ピザ用チーズをのせ、粉チーズ、パセリを振ります。
- ⑤オーブントースターで焦げ目がつくくらいに焼いたらできあがりです (5~7分ほど)。

〈白菜の甘酒漬け〉

- ①白菜を長さ4cmくらいの細切りにします。
- ②ポリ袋に①と塩昆布、甘酒、塩を入れて味がなじむようにもんで、30分ほど置いたらできあがりです。

手軽に  
もう一品!