

ジャーマンカブ

材料（2～3人分）



カブ	… 2個
ピーマン	… 2個
カラーピーマン (またはパプリカ 1個)	… 3個
ベーコン	…50g
オリーブオイル	… 大さじ 2
ニンニク	… 1片
塩・コショウ	… 適量
コンソメ(顆粒)	… 小さじ 1
粉チーズ	…大さじ 2
牛乳	…大さじ 2
ピザチーズ	…適量
パセリ	…お好み

作り方

- 1)カブの皮を厚めに剥き、茎を付けたまま縦6等分に切る。電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2)ピーマンとカラーピーマンのヘタと種を取り、ベーコンとともに1cm幅に切る。
- 3)フライパンにオリーブオイル（大さじ1）とみじん切りにしたニンニクを入れ、**①**のカブを焼き色が付くまで焼く。一旦取り出しておく。
- 4)フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を再び入れ、**②**を加えて塩・コショウを振って焼く。
- 5)**③**のカブをフライパンに戻す。コンソメと粉チーズをまぶし、牛乳を加える。耐熱容器に盛ってピザチーズをかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたらできあがり。お好みでパセリをかけていただく。



色鮮やかで食感が楽しい一品♪

JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

