

◎春キャベツの巣ごもり卵◎

甘くておいしい旬の春キャベツは卵との相性が抜群！

■材料(2人分)

春キャベツ	180g
厚切りベーコン	40g
にんにく	少々
オリーブオイル	小さじ1
粒マスタード	小さじ2
卵	2個
パルミジャーノレッジャーノ	適量
塩・コショウ	適量
水	小さじ1



1 春キャベツは5mm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは粗めのみじん切りにする。

2 フライパンにオリーブオイル・ベーコン・にんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出てベーコンの油がにじんできたらかキャベツ・塩を加えて強火で炒める。(水分がでないように)キャベツに火が入ったら火を止め、粒マスタードを加えて味を見、少し薄いが美味しく食べられる塩加減に調節する。

3 オーブンに入れられる器に②を1/2量ずつ入れる。中心部をくぼませ、卵を1つずつ落とし入れる。塩・コショウ・を卵の上にふり。パルミジャーノレッジャーノを全体に削りかける。水を卵の上にふりかける。

4 170℃に熱したオーブンで約5分、卵が半熟になるまで加熱する。

■ ポイント ■

オーブンで焼くとキャベツの水分がとび、味が一段濃くなるのでオーブンに入れる前の塩加減に注意する。

☆春キャベツの選び方☆

春に出回る春キャベツ。色が鮮やかで巻きが甘く、ふんわりと葉が柔らかいのが特徴です。冬キャベツを選ぶ際は手で持った時にずっしり重みを感じるものがよいのですが、春キャベツは反対です。軽いものが葉が柔らかくて美味しいですよ。生でも炒めても、煮ても焼いても美味しい春キャベツ。1玉が軽いのであつという間に食べてしまいます。是非丸ごと買って楽しんでみてください。



卵をのせる前の状態