

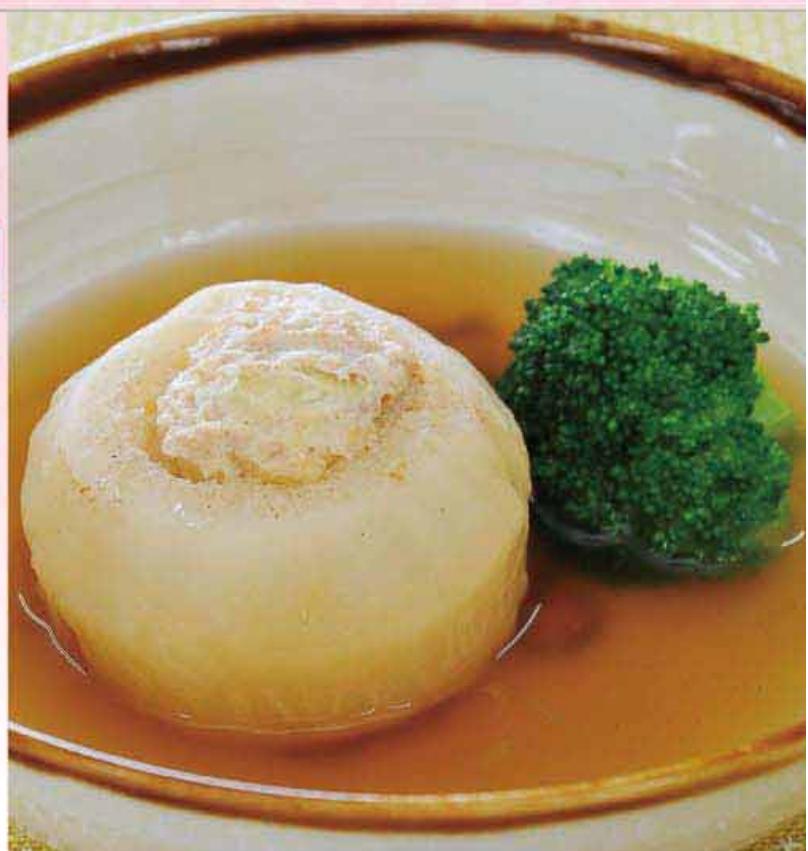
とろ~り和風あんかけで…

「かぶの肉詰め 軟らか煮」

【材料4人分】

カブ	4個	プロッコリー	半株
片栗粉	少々	だし汁	500cc
鶏ひき肉	80g	醤油	大さじ3
卵	半個	酒	大さじ1
長ねぎ	40g	みりん	大さじ2
生姜	適量	塩	小さじ1
塩	0.8g	片栗粉	適量
(A)			
酒	8cc		
片栗粉	適量		

A

1人分
栄養量●エネルギー 59kcal
●たんぱく質 5.8g
●脂 質 1.0g
●塩 分 0.8g

★ここがポイント
具がバラバラにならないように、強めに押さえながら詰めてください。

3 くり抜いておいたカブの中に、
③の具を詰めます。



4

★ここがポイント
茹で上がったプロッコリーは水に入れて色止めしておきます。



1

★ここがポイント
大きさで煮る時間が違います。竹串などで煮具合を確認しながら時間を調節してください。

4 鍋に(④)の調味料を入れたら、④を入れクッキングシートやアルミ箔で落し蓋をし、中火で20分ほど煮ます。



5

★ここがポイント
カブの底を水平に切つと、盛り付けのとき安定します。



2

★ここがポイント
カブが軟らかく崩れやすいので盛り付けに注意してください。

5 煮上がったら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。



6

ボウルに鶏ひき肉、長ねぎのみじん切り、おろし生姜、つなぎ用の溶き卵を入れます。ここに(A)の調味料を加えて、粘りが出るまでしつかりと手で練ります。



3