

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
片栗粉 ……少々
鶏ひき肉 ……80g
卵 ……半個
長ねぎ ……40g
生姜 ……適量
塩 ……0.8g
酒 ……8cc
片栗粉 ……適量

ブロッコリー ……半株
だし汁 ……500cc
醤油 ……大さじ3
酒 ……大さじ1
みりん ……大さじ2
塩 ……小さじ1
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、
の具を詰めます。



★ここがポイント
茹で上がったブロッコリーは
水に入れて色止めしておきます。

ブロッコリーを一口大に切つ
て塩茹でします。



★ここがポイント
鍋に(B)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とし蓋をし、
中火で20分ほど煮ます。



★ここがポイント
カブの底を水平に切っておく
と、盛り付けのとき安定しま
す。

カブの皮をおき、中をスプ
ーン(フルーツスプーンが使い
やすい)でくり抜いたら、片
栗粉をまぶしておきます。



★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。

煮上がったら水溶き片栗粉で
とろみをつけて完成です。



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、粘りが出るまでしっかりと
手で練ります。

