

# かぶのそぼろ煮



【1人分栄養素】

エネルギー：179kcal

たんぱく質：10.6g、脂質：6.2g

食塩相当量：1.0g

## 材料（2人前）

かぶ（葉つき）…2個

鶏ひき肉…100g

酒…大さじ1

（調味液）

水…120cc

砂糖…大さじ1/2

薄口醤油…小さじ2

みりん…小さじ2

（水溶き片栗粉）

水…小さじ1

片栗粉…小さじ1/2

## 作り方

- ①かぶは茎を1cm程残し皮をむき、6等分のくし形に切る。茎の付け根についている汚れを洗い流す。葉の部分はみじん切りにする。
- ②鍋に鶏ひき肉・酒を入れて火にかけ、混ぜながら酒炒りし、そぼろ状にする。かぶの葉を加えて炒め合わせる。
- ③鍋に調味液を全て加えて溶かし、かぶを重ならないように並べる。沸騰したら落とし蓋（クッキングシートやアルミホイルで代用可）をして弱～中火で10分程煮る。
- ④落とし蓋を外し、中火で2分程煮詰めてから、かぶを寄せて煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤火を止め蓋をしてしばらくおき、味を染み込ませる。
- ⑥器に盛り付け、できあがり。

かぶには、消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃もたれや胸やけを解消するはたらきがあります。

## 料理の ポイント



- ①茎の付け根についている汚れは、竹串などで洗い流すと取りやすいです。

かぶの根本はうまみがつまっていて、みずみずしく美味しく食べられます。

- ②かぶの皮をむくことで、調味液が染み込みやすくなります。

★かぶの皮は捨てずに干切りにし、ごま油とにんにくで炒め、塩で味を調節すれば美味しい一品になります。

かぶの葉は、根本よりもビタミンC・カルシウム・食物繊維が豊富に含まれています。みそ汁の具や煮浸しにしても良いでしょう。



できあがり！

- ③彩り良く器に盛り付けて、できあがり。

かぶの葉や皮も捨てずに、含まれる栄養をとりましょう♪

