

あやめかぶの射込み煮



栄養価(1人分)

エネルギー 122kcal、たんぱく質 9.0g

脂質 5.0g、食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

あやめかぶ	2個(200~250g)	◎鶏ひき肉	80g
人参	15g	◎生姜	1g
椎茸	20g	◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)
かぶの茎	10g	◎片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
		白だし	30ml
		■片栗粉	1.5g
		■水	2ml

作り方

1. あやめかぶは、根の方を少し切り落とし、上部1/4のところを切って中を深めにくり抜く。くり抜いた中身は粗みじん切りに切る。
人参はみじん切り、椎茸は石づきをとって粗みじん切りに切る。
かぶの茎は3mm幅に切り、生姜はすりおろす。
■の片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作る。
2. ボウルに鶏ひき肉、生姜、しょうゆ、人参、かぶの中身、椎茸、かぶの茎、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
2等分に分け、あやめかぶのくぼみに入れる。
3. 鍋に白だし、水330ml、3を入れて中火にかけ、煮立ったら2を入れ弱火で15~20分位煮る。
全体に火が通り、竹串がスツと通ったら火からおろして器に盛る。
煮汁に水溶き片栗粉を入れて弱火にかけ、とろみがついたら火からおろしかぶにあんをかける。

