

かぶとせぼろの とろとろしょうが煮

今が旬のかぶは、胃腸を温め、消化不良を助ける働きがあります。葉の部分は緑黄色野菜に分類され、カルシウムや鉄、ビタミンA、葉酸などが豊富に含まれているため、せび葉が立派なものを購入いただきたいです。



エネルギー87kcal たんぱく質4.6g
食塩相当量0.5g

しょうがを効かせることで、調味料がシンプルでも美味しくいただけ、体の内側からぽかぽかにしてくれます。

材料 (小鉢4皿分)

かぶ (葉付き) 中 2 個
豚ひき肉 80g
おろししょうが 20g
酒 大さじ3
和風顆粒だし 小さじ1
食塩 一つまみ
水溶き片栗粉 大さじ2

作り方

1. かぶの実を1/8にくし切り、葉と茎は3cmの長さに切る。
2. 鍋にひき肉を入れ、全体に火が通ったら余分な油はペーパーでふき取る。
3. かぶ、水300ml、顆粒だし、酒を入れ、かぶが透き通るまで中火で煮る。
4. 弱火にして水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみが付いたら完成。