



カブ

カブの皮を厚めにむくと  
柔らかくおいしく出来上が  
ります。



## カブとひき肉の煮物

### 【材料】(4人分)

カブ(葉付き).....	中2個
鶏むねひき肉.....	150g
シメジ.....	1/2房
ショウガ汁.....	小さじ1
サラダ油.....	大さじ1
水.....	適量
水溶き片栗粉.....	適量
<調味料>	
酒.....	大さじ1
みりん.....	大さじ1
薄口しょうゆ.....	小さじ2
粉末だし.....	小さじ1

### 【作り方】

- 1 カブの皮を厚めにむき、16等分のくし切りにする。葉と茎は4cm程度の長さに切っておく。
- 2 シメジは、石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉とショウガ汁を入れて炒める。
- 4 ひき肉に火が通ったら、カブを加えて炒める。
- 5 <調味料>を全て合わせて入れ、具材が浸る程度の水を加えて、フタをして中火で煮る。
- 6 カブが柔らかくなったら、カブの葉と茎、シメジを加え、しんなりするまで煮る。
- 7 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。