

# かぶのすりながし

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



## 材料(4人分)

・鶏ひき肉	100g
・ねぎ	少々
・しょうが汁	小さじ 1/3
・片栗粉	小さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1/4
・酒	小さじ 1/2
・塩	一つまみ
・こしょう	少々

・かぶ	中1個
・こまつな	1株
・しょうゆ	大さじ 1/2
・みりん	小さじ 1
・塩	小さじ 1/3
・片栗粉	小さじ 1
・だし汁	600cc

1人分の栄養価: エネルギー 62kcal  
たんぱく質 4.4g



## 作り方

1. 鶏ひき肉にみじん切りしたねぎ、しょうが汁と調味料・片栗粉をよく混ぜ、肉だんごを12個作る。
2. こまつなは茹でて水にとり、2cmに切る。
3. かぶは4つ割りにして茹でる。
4. 茹でたかぶを粗くみじん切りにする。
5. だし汁を煮立て、肉だんごを入れてアクをとりながら煮る。
6. 肉だんごが煮えたらしょうゆ・みりん・塩を入れ、水溶き片栗粉を入れる。
7. かぶを入れ、こまつなを入れる。

※茹でたかぶをみじん切りするには、フードプロセッサーを使うと手早く出来ます。



## 献立

- \* ごはん
- \* 牛乳
- \* 煮魚
- \* 磯香あえ
- \* かぶのすりながし

