

カブの肉詰めスープ煮(副菜)



1人当たりの栄養価 84kcal
野菜摂取量 135g

カブの中にたくさんの具材が入った、食べ応えのある一品です。最後に加える野菜は、旬の白菜やニラでもいいでしょう。カブは根よりも葉のほうが栄養価が高く、ビタミンCやカルシウム、カロテンが豊富に含まれているので、捨てずに料理に加えてみましょう。

材料(4人分)

カブ(大きめ)4個(360g位)、豚ひき肉80g、ニンジン30g、ショウガ1かけ、エリンギ2本、カブの葉・茎適量(160g位)、だし汁600ml、酒大さじ1、塩小さじ1弱、片栗粉小さじ2、こしょう少々

作り方 ① カブは葉と茎を切り落として皮をむき、スプーンで中をくり抜いて底を平らに切り落とす。

② カブのくり抜いた部分、切り落とした底の部分、茎を粗めのみじん切りにする。

③ ニンジンをみじん切りにし、すりおろしたショウガと一緒にボウルに入れ、②と豚ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを加えて混ぜ込む。

④ 中をくり抜いたカブに③を詰め込み、形を整える。

⑤ エリンギとカブの葉を食べやすい大きさに切る。

⑥ 鍋に④とだし汁、酒、塩を入れてふたをし、沸騰するまでは強火で、その後は弱火で15分煮る。

⑦ ⑤を加え、そのまま5分ほど煮る。

※上記の情報は、広報しろい2013年2月1日号にて紹介したレシピです。