

フードデザイン学科では、JAくづの広報誌 With You 「うまかもんクッキング」コーナーに、久留米産の野菜や果物を使ったレシピを毎月掲載しています。

「調理学実習」の授業の中で、学生が献立を考案し、試作を重ねて一つのレシピを決定しました。自慢の料理の数々をご紹介します。1月号「かぶ」です。

『かぶのもち入り煮』

☆少し変わったかぶの煮物ですが、お正月に余ってしまったもちを使ってもOKです！☆

《1人分のエネルギー量 79 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・かぶ	/ 中2個	・	塩	/ 1g
・もち	/ 1個	・A	酒	/ 小さじ1
・生椎茸	/ 1枚	・	薄口しょうゆ	/ 1.5g
・人参	/ 20g	・	三つ葉	/ 2g
・だし汁	/ 240cc	・		/

◎作り方

- ① かぶは皮をむき中身をくり抜く。中身は小さなさいの目に切っておく。
- ② 中身をくり抜いたかぶはラップをし、電子レンジで下ゆでしておく。
- ③ もちは小さめの角切り、生椎茸はせん切り、人参は梅の花型で抜いておく。
- ④ ②のかぶの中に①と③を入れ、だし汁で煮る。途中Aの調味料を加え、中の具が柔らかくなるまで煮る。火を止める直前に三つ葉を散らす。

