

〈カブ〉

『カブと鶏肉のあんかけ風煮物』

☆食べてあったか美味しい一品です。☆

《エネルギー量（1人分） 127kcal》

◎材料と分量（2人分）

・カブ	/	大1個	・だし汁	/	200cc
・カブの葉	/	3本	・薄口しょうゆ	/	大さじ1.5
・鶏むね肉	/	100g	・酒	/	大さじ1
・片栗粉	/	大さじ1	・砂糖	/	小さじ1
			・ゆずの皮	/	少々

◎作り方

- ① カブは皮をむいて8等分にし、面取りをして下ゆでをしておく。
カブの葉はサッとゆでて冷水に取り、4～5cm 長さに切っておく。
鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れてカブを煮る。カブが柔らかくなったら鶏肉を加えて火を通す。
- ③ 最後にカブの葉を加えてサッと煮て器に盛る。
松葉切りにしたゆずの皮を天盛りにする。

