

〈かぶ〉

『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おもちを使っても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。

