



ほっこり♪かぶのクリームそぼろあん

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

かぶ	200g
かぶの葉	20g
鶏ひき肉	100g
しょうが	3g
みりん	大さじ1
水	50ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
牛乳	200ml
みそ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	87 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① かぶは葉元と根を除き、皮ごと食べやすい大きさのくし型に切る。
かぶの葉は5mm長さに刻んでラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 鍋に鶏ひき肉、しょうが、みりんを入れて炒め、肉の色が白く変わったら水を加え、ひと煮立ちさせてあくを除く。
- ③ かぶとかぶの葉、鶏ガラスープの素を加えてやわらかくなるまで4分ほど煮る。
牛乳を加えてみそを溶き、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、好みのとろみ加減になるまで煮る。

<大人へのアレンジ> … お好みに粗びきこしょうと粉チーズを足す。

