

かぶと豚ひき肉の生姜あんかけ

【材料】4人分

豚ひき肉 100g
かぶ 4個
しょうが 15g
だし汁 300ml
薄口しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ2
油 小さじ2
片栗粉 大さじ2
水 大さじ2
こねぎ 適量



【作り方】

- ①かぶの茎を2cmほど残して葉の部分を切り、茎の根元もよく洗って皮を剥く。4等分にくし切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。こねぎを小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて中火で炒める。ひき肉に火が通ったら、かぶ、だし汁、薄口しょうゆ、酒、砂糖、みりんを加える。煮立ったら、灰汁を取り除き、弱火にし、落とし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
- ③かぶが軟らかく半透明になったら、一度火を止め、水溶き片栗粉を加えながら混ぜる。再度火をつけて、とろみをつける。
- ④皿に盛り付けて、こねぎを散らす。

1人分

：エネルギー133kcal たんぱく質 5.1g 脂質 7.4g 炭水化物 9.9g 塩分 0.8g