

28日目 朝食

かぶのそぼろ煮

材料 4人分 塩分0.8g (1人)

鶏むね挽き肉 (皮なし) 80g

かぶ 280g (2個)

かぶの葉 少々

だし汁 240cc

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/3

みりん 小さじ2/3

} A

作り方

- ① かぶはくし切り、かぶの葉は長さ3mに切る。
- ② 鍋にだし汁と挽き肉を入れ、挽き肉をほぐしながら加熱する。火が通ったらAを加え、味を調え①を加えかぶが軟らかくなるまで煮る。