

## 【蕪のしんじょう詰め】

### 材料 (4人分)

蕪	4個	
鱈の切り身	1切れ	
むきエビ	5尾	
A	長芋すりおろし	50g
	塩	小さじ1/3
	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
B	だし汁	1カップ
	塩	小さじ1/2
	薄口醤油	小さじ1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1	



### 作り方

- ① むきエビは洗って背ワタを除く。
- ② 鱈は塩（分量外）をふってしばらくおき、出てきた水分を拭き取る。小さめのぶつ切りする。
- ③ 蕪は茎と根を切り分け、根の上下を各1cmほど切り落として皮を剥き、器になるように中身をスプーンでくりぬく。
- ④ ①と②、Aの材料、③のくりぬいた蕪をフードプロセッサーにかける。
- ⑤ ③のカブの器に④のすり身を詰め込む。鍋にBの材料を加えて煮立たせ、蕪を並べる。蓋をし、15分中火にかける。
- ⑥ 蕪の葉は塩ゆでし、水気をきって3cmの長さに切り、皿に盛りつける。
- ⑦ 蕪に火が通ったら皿に盛付ける。鍋のだし汁に水溶き片栗粉を加えて沸騰させ、銀餡を作り、上からかける。

エネルギー70.3 kcal、タンパク質6.0g、塩分1.0g (1人分)