

ひき肉とはくさいの重ね煮



主菜

野菜量
(1人分)

135g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
201kcal

塩分
1.5g

* 材料 (4人分) *

はくさい……………500g
豚肉……………(ひき肉)250g
干しいたけ……………2個
にんじん……………30g
A { 青ねぎ……………4本(12g)
しょうが(汁)…1かけ分
かたくり粉…大さじ2/3
塩……………小さじ1/4
だし汁(かつお・昆布)
……………300ml

B { うすくちしょうゆ
……………大さじ1+1/2
酒……………大さじ2
みりん…大さじ1+1/3
かたくり粉……………大さじ1
水……………大さじ2

* 作り方 *

1. 干しいたけはぬるま湯に30分ほど浸けて戻し、軸を取ってそぎ切りにする。にんじんは皮をむき、みじん切りにする。青ねぎはみじん切りにする。
2. はくさいは一枚ずつはがし、塩少々を入れた熱湯でしんなりするまで3~4分ゆでる。ざるに上げて冷めたら水気をふき、鍋の大きさに合わせて切る。
3. ひき肉に、①のにんじんとAを加え、粘り気が出るまでよく練り混ぜる。
4. 鍋にはくさいの1/3量を敷き、ひき肉の1/2量をのせて平らにのばす。同様に、はくさい、ひき肉、はくさいの順に重ねてしいたけを散らし、だし汁を加えて中火にかける。
5. 煮立ったらBを入れ、30分ほど煮る。
6. 重ねたはくさいとひき肉、しいたけを取り出して食べやすく切り、器に盛る。
7. 残った煮汁を中火にかけ煮立ったら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、⑥にかける。