

# 『かぶのそぼろ煮』

## 材料（2人分）

|                |          |
|----------------|----------|
| かぶ             | 3～4個     |
| だし汁            | 2と1/2カップ |
| 鶏ひき肉           | 80～100g  |
| 水溶き片栗粉         |          |
| （片栗粉小さじ+水小さじ1） |          |
| 砂糖・塩・しょう油      |          |



## 作り方

- ① かぶは茎を2～3cm残して切り、茎の付け根をきれいに洗って皮を厚めにむき、縦半分に切る。
- ② 鍋にだし汁、砂糖大さじ2、かぶを入れて火にかけ、煮立ったら中火にして6～7分煮る。
- ③ ひき肉をほぐしながら加えて落とし蓋をし、さらに5分位煮る。かぶが透き通って火が通ったら、塩小さじ1/4、しょう油小さじ1弱で調味し、水溶き片栗でとろみをつけ、器に盛る。