

かぶら蒸し（鳥つくね）



材料	黄金かぶ、赤かぶ	各1個
	鶏ひき肉	200 g
	しょうが	ひとかけ
	白ねぎ	5センチ
	塩、コシヨウ	適量
	片栗粉	大さじ3
	白だし	
	薄口しょうゆ	
	三つ葉	適量

- 作り方
- 1 かぶは葉っぱの根本より少し下で切りよく洗う
 - 2 丸ごと柔らかくなるまでゆでる（レンジ加熱でも可）
 - 3 外側5ミリくらい残してくりぬく
 - 4 しょうがはすりおろし、白ねぎはみじん切りにする
 - 5 鶏ひき肉に4、塩コシヨウ、片栗粉大さじ1を入れてよく混ぜる
 - 6 くりぬいた蕪に5を詰める
 - 7 鍋に湯を沸かし白だし、薄口しょうゆ、みりんで味を調える
 - 8 6を入れて鶏肉に火が通るまで煮る

- 9 蕪を皿に取り出し、残った汁に水溶き片栗粉でトロミをつける
- 10 蕪に 7 をかけて三つ葉を乗せて出来上がり

くりぬいた蕪はスープ等に
お好みのきのこを入れても美味しいです