



カブと竹の子の 煮物



竹の子にはビタミンB₂が多く、先端部分にはたんぱく質や脂肪や炭水化物を多く含みます。油揚げには、たんぱく質や脂肪が多く含まれています。鶏肉にも良質のたんぱく質が多く、脂肪は不飽和脂肪酸が多く含まれています。

●材料(4人分)

カブ 400g、竹の子水煮 150g、白ネギ 1/2本、油揚げ 1枚、鶏ミンチ肉 150g
 だし汁 3カップ、砂糖 大さじ2、しょうゆ 大さじ3
 (調味料) ショウガ汁 小さじ1/2、酒 大さじ2、塩 少々、片栗粉 大さじ1/2

●作り方

- 1 ボールに鶏ミンチ肉を入れて、調味料を加えて白っぽくなるまでしっかりと混ぜる。みじん切りにした竹の子の水煮もまんべんなく混ぜ合わせる。
- 2 カブは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に切る。砂や汚れをきれいに落とす。
- 3 油揚げは油抜きをし、縦半分に切ってから2cm幅に切る。白ネギは斜めに切る。
- 4 鍋にだし汁を入れて火にかけ、1を丸めて入れていき、火が通ったら2と3も加えて、中火で約10分ほどコトコト煮る。
- 5 砂糖・しょうゆを加えて味をととのえ、煮汁が1/3くらいになるまでトロ火で煮込む。

カブは、食べすぎや飲みすぎで、お腹の調子が悪いときや、食欲がないときに胃腸の疲れをとってくれます。

健康データ (1人分)
 熱量 281kcal