

かぶとかにのとり煮



★材料（2人分）

かぶ	小2個
かに風味かまぼこ	50g
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/6
だし汁	400ml
片栗粉	小さじ2
生姜のしぼり汁	小さじ1/2

《1人分栄養価》

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.9g
食塩相当量	1.2g

★作り方

- ①かぶ1個は、葉を切り落とし、くし形に8等分して皮をむく。（A）
もう1個のかぶは、葉を2cm付けて切り落とし、4つ割りにして皮をむく（B）
- ②鍋にだしとA・Bを入れて8分間煮る。しょうゆ、みりん、塩で味を調え、Bのかぶに竹串がすっと入ったら、小さくほぐしたかに身を加える。
- ③ひと混ぜして、水溶き片栗粉を流し入れ、再び沸騰してから、1分間混ぜながら弱火で煮る。
- ④生姜のしぼり汁を加え、味を調える。