

大根の和風ファルシー



<1人分の栄養価>
エネルギー 91 kcal



塩分 0.3 g

1人分の野菜量 107 g

材料 【4人分】

大根	厚さ 4 cm × 4 個
だし汁	約 4 カップ
鶏むね肉	1/4 枚 (50g)
にんじん	厚さ 7 ~ 8 mm × 4 枚
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 2
塩	少々
青じそ	2 枚

作り方

- 1) 鍋に大根を入れ、ひたひたの水を入れる。少し透明になり、くりぬける硬さになるまで茹でる。鶏むね肉は一口大に切る。片栗粉は水で溶いておく。
- 2) スプーンを使って大根の中身をくりぬく。
- 3) くりぬいた大根をひたひたのだし汁（約4カップ）で柔らかくなるまで煮る。
- 4) 鍋に3) で使っただし汁1カップ、酒、しょうゆ、みりんを入れて沸騰させ、鶏むね肉、にんじん、2) でくりぬいた大根の中身を入れて煮込む。にんじんが柔らかくなったら、塩少々で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5) 大根の中に4) を詰め、上に千切りにした大葉をのせる。

Cooking Point

- ・大根の下茹では柔らかくしすぎるとくりぬく時に崩れるので、気をつけましょう。だし汁で煮るときはしっかり柔らかくなるまで煮込みます。



対象：子どもから
ご年配の方まで