



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



電子レンジで簡単調理♪

かぶとひき肉のとろとろ煮

材料	分量 (大人2人+ 子ども2人分)	作り方
かぶ 鶏むねひき肉 A { 水 めんつゆ (濃縮4倍) 砂糖 片栗粉 かぶの葉のみじん切り (刻みねぎで代用可)	中3個 (約360g) 100g 200ml 大さじ1 小さじ1 大さじ1 適量	① かぶは皮をむいて、ひと口大に切る。 ② 耐熱ボウルに A を入れてしっかり混ぜ合わせ、①と鶏むねひき肉、かぶの葉のみじん切りを加えてひと混ぜする。 ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で9分加熱する。 ④ 一度取り出して全体を混ぜ、再度4分加熱する。 ⑤ 混ぜ合わせて器に盛る。 ☆大人はお好みで、すりおろししょうがをのせても!



POINT

鶏ひき肉にしっかり火が通っているか確認しましょう。

かぶは、加熱するとやわらかくて甘みがあり、小さなお子さんでも食べやすい冬野菜!

