

とびしま
おもてなしレシピ



カブの肉詰めとチンゲン菜のスープ煮

★ 豚肉のうま味をたっぷり吸ったカブはとともやわらかくて上品な味わいです。



飛鳥村 冬の食材

〈カブ〉

美肌や風邪予防に効果的なビタミンC、整腸作用や消化促進に効果的なでんぷんの消化酵素のアミラーゼを含んでいます。



〈チンゲン菜〉

β-カロテンを豊富に含み、免疫力を活性化し風邪を予防、また活性酸素の働きを抑制する作用によりガンを予防する効果があると言われています。



カブの肉詰めとチンゲン菜のスープ煮

●材料(2人分)

カブ(小)……………4個
チンゲン菜……………2株
豚ひき肉……………150g
パン粉……………大さじ1
塩・コショウ……………適量

A 水……………1カップ
白ワイン……………1/2カップ
パイヨン……………1個
塩……………小さじ1/2
ローリエ……………1枚
しょうゆ……………大さじ1/2
水溶き片栗粉……………大さじ1

●作り方

- ①カブは茎を残して葉を切り落とし、皮つきのまま、蓋になる部分を横に切る。スプーンで中身をくり抜き、中身はみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉・塩・コショウ・パン粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
①のカブのみじん切りを加えて混ぜる。
- ③①の中身をくり抜いたカブに②を詰める。
- ④鍋に③を並べ、Aを入れて、蓋をして蒸し煮にする。
- ⑤やわらかくなったら、カブの上側・チンゲン菜を加えて煮て、塩・コショウで味を調える。
- ⑥具を一旦取り出し、しょうゆ・水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469