

# はくれいカブの肉詰め



## 材料: 4人分

はくれいカブ 4株 (約280g/1株)

鶏ひき肉 240g

エビ 4尾 (50g)

調味料A

- 酒 小1
- みりん 小1
- 薄口醤油 小1
- 塩 少々

調味料B

- 水 600cc
- 白だし 大4
- 塩 適量

片栗粉 手順2 少々、手順11 大1

水 50cc

柚子皮 少々



1. 茎約3cmを残して葉をカットし、カブの付け根から下約1cmを残して切り分け、器と蓋を作る。



2. 器の部分は皮を剥いて、スプーンで中をくりぬいて、面取りをし、くりぬいた部分に片栗粉をまぶす。

3. 蓋の部分も皮を剥いて、面取りする。



4. エビは殻をむいて、背ワタを取り、粗みじんにする。

5. 4と鶏ひき肉を調味料Aと混ぜ合わせる。



6. スプーンを使って、5を2に詰める。



7. 蒸し器に6と3を並べたら蓋をし、中火で約25分蒸かす。

※カブの大きさによって加熱時間を調節して下さい。



8. 葉の部分を幅約5cmにカットする。

9. 調味料Bを鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら8を入れて味を調える。



10. 9に千切りにした柚子皮を加え、約3分煮る。

11. 片栗粉を水に溶かし、10に混ぜ合わせ、とろみがついたらできあがり。