



<材料> 4人分

小かぶ 8個
小麦粉 少々
A 豚ミンチ、鶏ミンチ各100g
ねぎみじん切り 大匙3
酒 大さじ5
塩 小さじ1/4
フロッコリー 1株
B スーフ2カップ
薄口しょうゆ、みりん 各大さじ1と1/2
しょうがしほり汁 大さじ1
なま麩(梅) 8枚
片栗粉 大さじ1

<作り方>

1. ボールにAを入れ、よく混ぜる。
2. 小かぶの中をくりぬき、内側に小麦粉を振り、1.を詰め、上になま麩をのせる。
3. フロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
4. Bを鍋に入れ、2.を並べ、中火でかぶらが柔らかくなるまで煮る。
5. 3.を加え、片栗粉の水溶きでとろみをつける。