



189Kcal、塩分2.7g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

小蕪	4個
なま麩(花麩)	8枚
海老	4尾
しめじ	1/2パック
三つ葉	1/2束
A 出し汁	カップ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
鶏ミンチ	120g
B 酒、醤油、砂糖	各大さじ2
しょうがみじん切り	小さじ1
出し汁	カップ1
片栗粉	大さじ1

1. 小蕪は上部を切り取り、中は具を詰めやすいようにくりぬき、Aで軟らかく煮る。
なま麩、しめじも入れさっと煮取り出す。
2. 海老、三つ葉はさっと下ゆでする。
3. 小蕪に2.となま麩、しめじをつめる。
4. 鍋に鶏ミンチを入れ炒め、Bを加えさっと煮てそぼろあんを作る。
5. 器に3.をのせ、4.をかける。