

## かぶと小松菜のうま煮



※給食用に献立をアレンジしています。

### 【受賞者のおすすめポイント】

地元のかぶと小松菜を使っています。たくさんの野菜を使っていますが、野菜が苦手な人でもおいしく食べられるように工夫しました。

### 【材料】（4人分）

・鶏ひき肉	40g	・かつおだしのもと	小さじ1/3
・にんじん	60g	・水	適量
・かぶ	130g	〈水溶き片栗粉〉	
・小松菜	100g	・片栗粉	小さじ1強
・サラダ油	大さじ1/2	・水	大さじ1/2強
・みりん	小さじ2/3	・ごま油	小さじ1/3強
・しょうゆ(こいくち)	小さじ2/3	・塩	少々

### 【作り方】

- ① にんじんは1cmいちょう切り、かぶは2cm角切りにする。小松菜は2cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ にんじん、かぶを入れ、炒める。
- ④ 調味し、水を加え、煮含める。
- ⑤ 小松菜を入れ、煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。
- ⑧ ごま油を加えて煮る。