

小かぶの鶏そぼろ煮

材料	4人分	
小かぶ	6株	① かぶは葉と茎を切り落として洗い、皮付きのまま縦半分か4つ割りに切る。葉と茎は3cm長さに切り、土生姜はみじん切りにする。 ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、生姜を炒める。鶏ひき肉を加え、時々火からおろして余熱を利用しながらポロポロになるまで炒める。 ③ かぶ、葉と茎を加え、だし汁をひたひたになるまで入れる。ひと煮立ちさせて浮いてくるアクを取り除き弱火にする。 ④ かぶの表面が透き通ってくれば、砂糖、みりんを入れ、落し蓋をして中火で10分程煮る。醤油を加えさらに落し蓋をして10分程煮る。 ⑤ 火を弱めて材料を片側に寄せ、水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えてとろみをつけ、全体にからめる。
小かぶの葉と茎	2～3個分	
鶏ひき肉	100g	
土生姜	10g	
サラダ油	大さじ1	
だし汁	2カップ	
砂糖	大さじ1/2	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ2・1/3	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	

小かぶのベーコンソテー

材料	4人分	
小かぶ	8株	① かぶは茎を1cm程度残して葉を切り落とし、5mm幅に切る。葉は半量(茎の方)程度を4cm長さに切る。 ② エリンギは4cm長さに切り、粗く手で裂く。 ③ ベーコンは2cm幅に切る。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、かぶ、エリンギ、かぶの茎を入れて炒め、酒、塩、こしょうで味付けをする。
エリンギ	50g	
ベーコン	2枚	
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ1	

