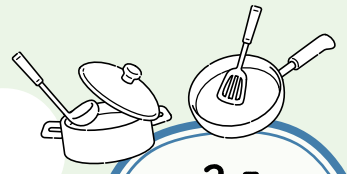


料理のプロ!

調理師が  
教える

# 旬の野菜を使ったレシピ



2月  
かぶ



## 白かぶグラタン味噌あんかけ

材料  
(2人分)

**A**

- 白かぶ…………… 2個
- 鶏もも肉…………… 40g
- 無頭えび…………… 2尾
- しめじ…………… 20g
- アサリ水煮…………… 15g

- 赤ピーマン…………… 1/6 個
- 黄ピーマン…………… 1/6 個
- かぶの葉…………… 適量
- 白ねぎ…………… 5cm
- ホワイトソース…………… 100g
- ピザ用チーズ…………… 5g
- ブラックペッパー…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 少々

味噌あんの調味料

**B**

- だし汁…………… 100ml
- 薄口しょうゆ 大さじ 1/2
- みりん…………… 大さじ 1
- 白みそ…………… 小さじ 2
- 水溶き片栗粉  
(水、片栗粉同量)…………… 15ml

作り方

- ① かぶの皮をむき、くりぬいて穴を開けて茹で、水気をとる。
- ② フライパンに油(分量外)をひき、**A**を炒めて、塩、こしょうをふる。
- ③ 赤ピーマン、黄ピーマンは一口大に切る。かぶの葉は3cmくらいに切り、ピーマンと一緒に茹でる。
- ④ 白ねぎを千切りにし、油(170℃)で色がつくまで揚げる。
- ⑤ ①に②とホワイトソースを入れチーズをのせてオーブン(250℃)で4~5分焼く。
- ⑥ **B**を鍋に入れ沸騰したら、水溶き片栗粉をまず半量入れてとろみを調整し、再度沸騰させて味噌あんを作る。
- ⑦ ⑤と③を器に盛り⑥をかけてブラックペッパーをふる。



### 食材を生かすポイント

茹でたかぶの水分をキッチンペーパーなどでしっかりとると水っぽくならず味噌あんと一緒に美味しく食べることができます。



安来支部 安部 秀一さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /174kcal 脂質 /5.5g たんぱく質 /11.5g 食塩相当量 /2.0g