

11月20日1年生

蕪の挽き肉あん
切干大根のサラダ
ごはん、蕪の漬物



【蕪の挽き肉あん】

<材料・2人分>

◎蕪 4個 ◎生姜 1/2かけ ◎鶏挽き肉 100g ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量
〔A〕◎水 1/2カップ ◎薄口醤油 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① 蕪は茎を2cmほど残して葉を落とし、縦半分に切って皮を剥いて面取りをする。
- ② 蕪の葉（適量）は塩湯でさっと茹でてざく切りにする。生姜はせん切りにする。
- ③ 鍋に〔A〕の材料と生姜を入れ、煮立て、挽き肉を加えてほぐしながら、ばらばらになるまで煮る。
- ④ 別鍋に①と③の煮汁だけを入れ、ひたひたに水を足して強火で煮る。
煮立ったら塩少々で調味し、弱火にして軟らかく煮含める。
- ⑤ ④に③の挽き肉を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を入れてひと煮する。

【切り干し大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 20g ◎ツナ缶 1/4缶 ◎マヨネーズ 適量

<作り方>

- ① 大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
- ② 油を切ったツナと大根・マヨネーズを和えて、器に盛る。