



白菜のかさね蒸し煮



調理時間

30分

カロリー

139kcal

野菜摂取量

70g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(8人分)

白菜	大5枚 (約500g)
鶏ひき肉	300g
干し椎茸	3~4枚
にんじん	1/3本
木綿豆腐	1/3丁
絹さや	5~6枚
柚子の皮	適量
水溶き片栗粉	大さじ2~3

下準備

【A】

しょうがの搾り汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1

【B】

だし汁	400cc
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- 白菜は1枚ずつきれいに洗い、水滴がついたまま鍋に入れ**中火**で加熱し、蒸気が上がったらい白菜を裏返して火を止め、2分間余熱で茹で、ざるにあげ冷ます。
- 絹さやは筋を取り、さっと茹でざるにあげ冷ます。
(※【硬めの野菜を茹でる】参照)
- 豆腐は水気を切っておく。水で戻した椎茸とにんじんはみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、(3)の材料、【A】の調味料を入れ、よく混ぜる。
- まな板の上に白菜を1枚広げて、片栗粉(分量外)をふり(4)の具を4等分にして白菜の上にのぼして敷く。同じ手順で4段重ねる。
- 鍋に【B】を入れ、(5)を半分に切って並べる。
- 鍋を**中火**にかけ、蒸気が上がったらい**弱火**にして15分間加熱する。白菜のかさね蒸し煮を取り出し、さらに4等分に切る。
- 鍋に残っている煮汁を沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけあんを作る。(7)を器に盛り、あんをかけ、細切りにした絹さやと柚子の皮を散らす。

【硬めの野菜を茹でる】

- よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
- (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
- ざる等の他の容器に移す。