



彩鮮やかで、まるで料亭で出るような1品です。
昆布を使うことで、だしの味をしっかりと感じられます。

◆ かぶの海苔あんかけ

材料(2人分)

カブ 中1個	だしの素 小さじ2
人参 4cm	くず※ 5g
ほうれん草 1株	※片栗粉で代用できます。	
水 240ml	焼き海苔 1枚
昆布 6cm角1枚	柚子の皮 少々

作り方

- 1 カブの皮をむいて、縦6等分に切り分ける。
- 2 人参を1cmの厚さの幅に輪切りにし、切り型で抜く。
- 3 鍋に昆布を敷き、カブと人参が隠れるくらいの水(分量外)を入れて、中火で茹でる。
- 4 ほうれん草はさっと茹でて4cm幅に切る。
- 5 鍋に水240mlを入れて沸騰させ、だしの素を入れて火を止める。くずに少量の水(分量外)を入れて溶かし、鍋にゆっくり入れてよく混ぜる。混ざったら、鍋に火をつけて焦がさないようにくずあんを作る。
- 6 器にカブと人参、ほうれん草を盛り付ける。
- 7 くずあんに海苔を細かくちぎって混ぜ合わせ、カブにあんをかける。仕上げに柚子の皮のをせる。

1人分あたり栄養価
エネルギー40kcal 塩分1.5g