松尾佐知子の

今晩のおかず

■カブの鶏みそかけ

カブが甘くおいしくなりました。皮つきを昆布だしでコトコト煮て、みそでいただきます。身体が温まる料理です。

◆作り方　①カブは葉と根を落とし、昆布をしいた鍋に入れ、ひたひたの水で、中火で10分ぐらい煮る。

②別鍋に鶏ひき肉と酒大さじ2を入れて火を通し、みりん大さじ1、みそで味を調え、おろしショウガを加えて鶏みそを作る。

③器に①を入れ、②をかけ、あればユズの皮を飾る。　（1人分104キロカロリー）

◆材料（4人分）

カブ（大）	4個
昆布	5センチ角
鶏ひき肉	150グラム
ショウガ	1かけ
みそ	大さじ2
ユズの皮（あれば）	少々
計	380円