



材料 4人分

蕪	300g
だし汁	蕪がかぶるくらい
ひき肉	70g
水	100cc
シマヤだしの素	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
片くり粉	小さじ2
水	大さじ1と1/2

調理時間 20分

作り方

1. 葉を落とした蕪(300g)は皮をむいて1個を6等分に切り面とりします。鍋に入れて蕪がかぶるくらいの水を入れてシマヤだしの素(分量外小さじ1/2)を入れます。弱火で10分煮ます。
2. 別鍋にうすく油を敷いてひき肉を炒めま
す。ひき肉がポロポロになったら水、シマ
ヤだしの素、こいくちしょうゆ、砂糖を加
えて、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつ
けます。
3. 器に蕪を盛り、2. をかけます。



アドバイス

◎蕪をゆっくり煮ることで甘みが増します。ほのかに甘い蕪とそぼろあんの味がとてもバランスが良い一品です。