

若鶏のかぶら蒸 菊花あん

◆作り方◆

- ① かぶは皮をむきすりおろし、軽く水気をとる。
- ② 卵白に塩を入れツノがたつまで泡立てる。
- ③ ①と②を合わせへらでざっくり混ぜる。
- ④ 耐熱容器に若鶏をのせ、③をかけて中に火が通るまで蒸す。
- ⑤ 菊花あんの調味料を鍋に入れ火にかける。黄菊を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、つやがでるまでかき混ぜる。
- ⑥ ④に⑤をかけ、ゆでた人参とみつばを添え完成！！

12月27日
昼食のメニューに
登場しました♪

“かぶら蒸し”とは？

すりおろしたかぶを
魚や肉にのせて蒸す料理
です。

若鶏のかぶら蒸に、黄菊を
用いた彩り美しい菊花あん
をかけました。
かぶら蒸は淡雪に見立てら
れ、冬の味覚で上品な料理
です😊



◆材料◆

2人分

- ・若鶏もも肉 80g…2枚
- ・かぶ…2個
- ・卵白…2個
- ・塩…少々
- <付け合わせ>
- 人参1枚、みつば10g
- <菊花あん>
- ・だし汁…200cc
- ・料理酒…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・めんつゆ…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ゆでた黄菊…20g
- ・水溶き片栗粉…少々



やわらか調理のご紹介



自宅で簡単 ～よりやわらかく、食べやすく、飲み込みやすく～

鶏ひき肉に絹ごし豆腐
を加え、つくね風に
アレンジ☆彡
味も見た目も同じで
よりやわらかく、
とてもおいしいですよ♪



◆作り方◆2人分

上記作り方と同じですが…

若鶏を鶏ひき肉に！！

- ④鶏ひき肉 100g に絹ごし豆腐 60g、卵、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、整形する。

他同様

鶏ひき肉に絹ごし豆腐を加えることで
やわらかく、ふんわりした食感になります。
あんをかけることで、口の中でまとまり
飲み込みやすくなります。
ぜひ、お試しください😊

