

今日の
ひと皿

カブの肉詰め

～しいたけのうまみソースがけ～



3つの旨味成分で
減塩&おいしさUP!!
丸ごとカブはおもてなし
メニューにも◎

材料

● 1人分のエネルギー …… 176kcal
● 食塩相当量 …… 1.6g

■材料(2個分)

- ・カブ (直径6センチくらいのもの) 2個
- ・鶏ひき肉 …… 50g
- ・玉ねぎ …… 1/6個
- ・乾燥しいたけ …… 3g
- ・しいたけのもどし汁 …… 60ml
- ・しょうがチューブ …… 2cm
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ2/3
- ・牛乳 …… 200ml
- ★小麦粉 …… 大さじ2
- ★和風顆粒だし …… 小さじ2
- ★醤油 …… 小さじ1/2
- ・かいわれ
- ・ブラックペッパー



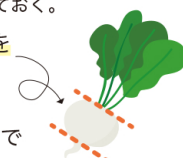
Point!

グルタミン酸(牛乳)、イノシン酸(鶏ひき肉)、グアニル酸(しいたけ)と、たくさんの旨味成分が使われており「旨味の相乗効果※」を利用した1品です。肉詰めはうすあじに、ソースにしっかりと味付けをすることで、舌にのせた瞬間味を感じることができ、減塩につながります。

※旨味の相乗効果…複数のうまみ成分を組み合わせることで、旨味が数倍にUPすること

作り方

- ①乾燥しいたけは60mlの水でもどす。
※①の汁は、出汁ソースに使うため、とっておく。
- ②カブは根元と茎の1cm下のあたりを切り落とし、厚めに皮をむく。
- ③②に軽くラップをしてレンジで5分ほど加熱し、冷めたらスプーンで中をくりぬく。
※大きいサイズのもの、1分追加して加熱する。
※くりぬいたカブはひき肉と混ぜるため、とっておく。
- ④玉ねぎ、しいたけはみじん切りにし、ひき肉、しょうがチューブ、砂糖、片栗粉、③のくりぬいたカブを混ぜ合わせる。
- ⑤カブに詰めて、もう一度レンジで5分ほど加熱する。
- ⑥鍋に★を入れ、①の汁をかき混ぜながら加える。中火にかけ、牛乳を少しずつ混ぜながらよくかき混ぜる。沸騰直前になったら弱火にし、全体にとろみが出るまで5分ほど加熱する。



考案・監修

I・Concept 認定栄養ケア・ステーション

佐々木 麻希 ささき まき

管理栄養士。スポーツ栄養医学指導士。青森県立保健大学健康科学部栄養学科卒業。特定保健指導、「I・Concept フィットネスジム」にて体質改善ダイエットの栄養指導、地元高校部活動へのスポーツ栄養セミナーなどを実施。2020東京五輪出場選手への栄養指導も行う。