

# かぶのクリーム煮とあじ蒸かし

水沢生活指導補助員の皆さん（水沢地域）



おいしい  
レシピ



後列左から：及川知子さん、千田富子さん、  
鈴木澄子さん  
前列左から：菅原正子さん、安彦きみ子さん、  
中目令子さん

## 材 料

### A かぶのクリーム煮(4人前)

- かぶ…………… 4コ
- キャベツ…………… 1/4
- ハム…………… 5枚
- 油…………… 適量
- ① { 玉ねぎ…………… 1コ
- 牛乳…………… 200cc
- ② { 水…………… 200cc
- 小麦粉…………… 大さじ3
- コンソメ…………… 1コ

### B あじ蒸かし(10人前)

- もち米…………… 1升
- とりひき肉…………… 100g
- 油あげ…………… 2枚
- 人参…………… 100g
- ごぼう…………… 100g
- 干しいたけ…………… 3枚
- ③ { サラダ油…………… 適量
- 醤油…………… 100cc
- みりん…………… 50cc
- 水…………… 400cc

## 作 り 方

### A かぶのクリーム煮

- ①かぶの皮を剥いて上の部分を切り落とします。下はくり抜いておきます。
- ②くり抜いた所にキャベツとハムの千切りをつめます。
- ③玉ねぎはみじん切にし、深めのフライパンに①を入れて、とろみが出るまで混ぜながら炒めます。
- ④③の中に②を入れてかぶが柔らかくなるまで煮込みできあがりです。

### B あじ蒸かし

- ①もち米は前の晩に洗って水につけておき、作る30分前にザルに上げます。
- ②人参・ごぼう・干しいたけ・油あげを千切りにします。
- ③鍋に②ととりひき肉・③を入れて煮ます。
- ④もち米を20分蒸します。
- ⑤蒸しあがったら煮ておいた③を入れて混ぜます。
- ⑥もう一度20分蒸して出来上がりです。