

かぶとこんにゃくの柚子みそかけ

～ほっこりおいしいかぶの季節です～



材料（2人分）

かぶ	180g（小3個）
かぶの葉	40g
こんにゃく（1cm幅4枚）	100g
だし汁	適量
⑦	みそ 小さじ2
	さとう 小さじ2/3
	だし汁 小さじ2
柚子の皮（すりおろし）	少々

作り方

1.

かぶは茎を少し残して4つ割りにして皮をむく。

2.

かぶの葉は、茹でて4cmの長さに切る。

3.

こんにゃくは1cm厚さに切り、真ん中に切込みを入れ、片側を切込みに通して手綱にする。



4.

鍋にかぶとこんにゃくを入れ、ひたるくらいの出し汁を加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。

5.

⑦を合わせて火にかけ、ぼったりとするまで練り、柚子の皮のすりおろしを加える。

6.

器にかぶ、こんにゃく、かぶの葉を盛り合わせ、⑤をかける。

かぶはすずなとも呼ばれ春の七草の1つです。
七草とは、芹(せり)・なずな・御形(ごぎょう)・
はこべら・仏の座・すずな・ずしろです

