

かぶ餅ケチャップソースかけ

●材料●（2人分）

かぶ餅

- ・かぶ 1個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・天かす 大さじ2
- ・ごま油 適量

ケチャップソース

- ・水 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



●作り方●

- ①かぶは葉を5cmにざく切りする。実は皮付きのままくし切りし4等分する。
かぶの葉の付け根の部分も4等分し、水につけて汚れを落とす。
- ②下ごしらえしたかぶを5分ゆでる。
- ③かぶの粗熱がとれたら、少量のゆで汁と一緒にミキサーに入れてペースト状にする。
- ④片栗粉を入れてよく混ぜて、10分冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ケチャップソースの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ごま油をひいたフライパンを火にかける。休ませた生地を6等分して、平べったいお団子にして両面に少し焦げ目がつく程度に焼いた後、ふたをしてさらに3分間弱火で焼く。
- ⑦皿に盛りつけ、ケチャップソースをかける。

●ポイント●

- ・かぶを1個まるごと使用。
- ・かぶは水分が多いが、栄養を無駄にしないためにあえて水切りはせず、かわりに冷蔵庫で休ませることで成形しやすくしている。
- ・野菜嫌いな子が食べやすいように甘いソースにしている。