

白菜の蒸し煮



材料（作りやすい分量）

白菜: 120g
にんじん: 20g
しいたけ: 20g
ねぎ: 10g
だし汁: 100ml
みりん: 小さじ1
薄口しょうゆ: 小さじ1・1/2
かつおぶし: 少々

栄養価

エネルギー: 28kcal 塩分: 0.8g

作り方

- ① 白菜はざく切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ しいたけは薄切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁、白菜、にんじん、しいたけを入れて蓋をして火にかける。
- ⑥ 煮えたら、ねぎとみりん、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り付け、かつおぶしをかける。

ポイント

だし汁や素材の風味を生かしたあっさりとした中に風味豊かな料理です。できたての風味のよいうちにお召し上がりください。