



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副 白菜の煮びたし



材料(2人分)

白菜・・・・・・・・160g

人参・・・・・・・・20g

調味料

〔砂糖・・・・・・・・1g

しょうゆ・・・小さじ2

水・・・・・・・・1/4カップ(50cc)

かつお節・・・・・・・・1g

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 23キロカロリー

食塩相当量 0.9g

【作り方】

- ① 白菜を太めの千切りにザクザク切る。(葉の大きな部分は初めに縦半分に切ってから)と人参は、短冊切りにする。



- ② 人参と白菜の芯と調味料、水を鍋に入れ、軟らかくなるまで煮る。



- ③ ②にかつおぶしと白菜の葉を入れ、白菜の葉が軟らかくなるまで煮る。



白菜の甘さが
良い感じのお
料理です！

