



白菜のくたくた煮



身体あたたまる

材料：1人分

白菜	80g (1枚)
えのき	30 g (1/4袋)
油揚げ	10g (1/3枚)
おろし生姜	1g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	100ml (1/2カップ)

作り方

- ① 白菜はざく切り、えのきは3等分に切ってほぐし、油揚げは1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて①を中火で煮込む。
- ③ しんなりしたら調味料を入れて弱火でなじませたら完成。



1人分

エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.6g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	1.1g