



(1人分：102kcal)

白菜と油揚げの煮びたし

諫早支部小栗地区食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- 白菜 1/8個 (約300g)
- 油揚げ 2枚 (20g)
- 小ネギ 適量
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水 100ml
- かつお節 5g

A {

〔作り方〕

- ① 白菜は1口大に切る。
- ② 油揚げは細く切る。
- ③ 鍋にAを入れ、白菜・油揚げを加えてふたをして弱火で煮る。白菜に火が通ったらかつお節を加えてさっと煮る。
- ④ 器に盛り小ネギを散らす。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

