

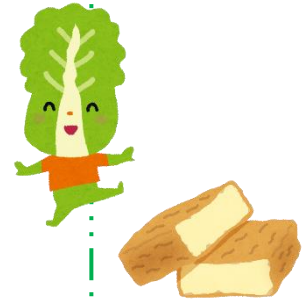
優しい味付けでほっとする煮浸し
です。手軽に作ることができるので、
あともう1品にもどうぞ♪

白菜と厚揚げの煮浸し



【材料 (4人分)】

- ・白菜 160g
- ・厚揚げ 50g
- ・上白糖 8g
- ・薄口しょうゆ 12g



栄養価 (1人あたり)

エネルギー31kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.3g 炭水化物 3.3g 塩分 0.5g

【作り方】 (※写真は大量調理用です)

①



白菜は 1.5cm くらいの
正方形に切る。

②



厚揚げは 1cm 角くらいの
大きさに切る。

③



鍋に②の厚揚げと水を加
え火にか、油抜きをし
たらザルに引き上げる。

④



①の白菜、③の厚揚げ、
具材が軽く浸る程度の水、
全ての調味料を加えてしば
らく煮たら完成。



調理のポイント

- ✓ 厚揚げは油抜きをすることで余分な油が落ち、調味料がしみこみやすくなります。
- ✓ ④の工程で加熱する際は白菜から沢山水分が出るため、加える水の量は多くなりすぎないように注意しましょう。
- ✓ お好みでひき肉や生姜を加えたり、片栗粉を加えてあんかけにしたりしても美味しく召し上がることができます。

○ ● ○ 冬の食材：白菜 ○ ● ○



白菜は外側の葉、中心部分、芯の部分の大きく分けてこれら3つの部分に分かれています。白菜は収穫されてからも中心部分にある生長点に向けて外側の葉から栄養を送り続けるので、旨味と栄養を沢山蓄えた中心部分から食べるのがお勧めです。美味しい白菜の見分け方として、外側の葉がきれいな緑色でみずみずしいものや、芯の切り口が白くてみずみずしいもの、持った時にずっしりと重量感のあるものは新鮮な証拠です。また、カットされた白菜の場合、葉が隙間なく詰まっており、芯のあたりが盛り上がっていないものを選びましょう。芯のあたりが盛り上がっているものは、時間の経過と共に栄養が外側の葉から中心部分に移っている証拠です。