

R5年度.3月号

油揚げと青梗菜の煮びたし



エネルギー 98kcal

たんぱく質 6.4g

食塩相当量 1.1g

材 料 (2 人 分)

チンゲン菜……………140g
油揚げ……………1/2枚
にんじん…………… 1/4本
牛乳……………150ml
スキムミルク…大さじ1/2
塩……………小さじ1/6
酒……………大さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1
かつおぶし……………1/2袋

作 り 方

- ①油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きをして千切りに、チンゲン菜は4cm長さに、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋にA、にんじんを入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
- ③中火にし、油揚げ、チンゲン菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつおぶしを加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛り付け、残りのかつおぶしをかける。