

白菜の煮浸し

学校名 広原小学校

材料（大人4人分）

- ・ 白菜 (300 g)
- ・ 小松菜 (60 g)
- ・ にんじん (40 g)
- ・ 油揚げ (30 g)
- ・ カット緑豆春雨 (10 g)
- ・ サラダ油 小さじ1 (5 g)
- ・ 水 (適量)
- A [・ しょうゆ 大さじ1 (20 g)
- ・ 上白糖 小さじ2 (6 g)
- ・ 料理酒 小さじ1 (5 g)

旬の食材：白菜

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 61 kcal

たんぱく質： 2.6 g

脂質： 3.3 g

塩分： 0.5 g

作り方

- ① 白菜は1cm幅ざく切り、人参と油揚げは短冊切りにする。
- ② 春雨は戻し、小松菜は2cm幅ざく切りにする。
- ③ ①をサラダ油で炒め水を入れ蓋をし、火が通ったら、②をいれ、さらに炒め、Aの調味料で味付けをする。

水は白菜からでる水分によって、加減してください。
小松菜の代わりにホウレン草やチンゲン菜などの青菜でも
彩りとしておすすめです。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～