

3月のレシピ

【副菜】野菜100g

【1人分栄養価】 エネルギー 38kcal
たんぱく質 1.8g 食塩相当量 0.7g

白菜と椎茸の煮びたし



材料【4人分】

白菜	1/4玉 (400g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
干し しいたけ	3~4枚	酒	小さじ4 (20g)
水	200ml	みりん	小さじ2 (12g)
しょうが	12g	塩	ひとつまみ (1.2g)

【作り方】

①白菜は一枚ずつはがして洗った後、2cm幅に切る。白い部分（硬い部分）と葉の部分に大体分けておく。



②干しいたけは水で戻しておく。（戻し汁は捨てない）急ぎの場合はぬるま湯で戻す。柔らかくなったら薄切りにする。



③しょうがも千切りにする。



④鍋に白菜の白い部分、干しいたけ、戻し汁、しょうがを入れて蓋をし、白菜が透明になるまで中火で煮る。

⑤白菜の葉の部分と調味料を入れて煮る。水分が出てくるので蓋を取って煮る。味が染みたら完成。



町内でも生産されている白菜！白い部分に黒い点々があるときがありますが、これはポリフェノールで抗酸化作用成分なので食べられます。