

白菜がとろける～

副菜

豆乳入り 白菜のとろとろ煮

材料 | 8人分 | 調理時間20分 |

白菜…900g	しょうが…28g
豚バラ肉…120g	豆乳…100cc
塩…小さじ1	サラダ油…小さじ1
こしょう…少々	チキンコンソメ…1/2個
ねぎ…40g	

つくり方 |

1. ねぎは小口切り、しょうがはせん切りにしサラダ油で炒める。
2. 豚バラ肉を3cm位に切り、塩、こしょうをふっておき、1に入れ炒める。
3. 白菜の茎は拍子切りにし、2に入れ炒める。
4. 3に豆乳を入れ、チキンコンソメと白菜の葉の部分を入れて、7～8分煮る。

料理のポイント |

- 白菜の茎と葉の部分は一緒に入れない。



エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.7g 脂質 6.3g 炭水化物 4.7g
食物繊維 1.7g カルシウム 55mg 鉄 0.6mg

管理栄養士のひと言

ねぎや生姜などの香味野菜の香りと豆乳のまろやかさを利用して減塩