



北区の

とっておきレシピ



ヘルシーな一品。作り置きにも☆

白菜の煮浸し



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

白菜	半玉(約800g)	
すしあげ	4枚	
ちくわ	1本	
調味料	酒	大さじ2・1/2
	みりん	大さじ1・1/3
	しょうゆ	小さじ2
	顆粒だし(和風)	4g

(1人分)

エネルギー	109 kcal
食塩相当量	1.2 g

【作り方】

- ①白菜の葉は2cm幅にざく切り。芯は断面が大きく見えるように、2cm幅の斜めそぎ切りにする。
- ②すしあげは半分に切り、1cm幅の短冊切りにし、ちくわは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③鍋に①と②をのせ、調味料を入れて全体をざっくり混ぜる。
- ④蓋をして弱めの中火にかけ、時々混ぜながら10分程度煮る。



ポイント

白菜から水分がたくさん出ますので、深めの鍋でつくみましょう。



*小松菜やチンゲン菜でつくってもおいしいです。
*あと一品足りない時や、白菜の大量消費におすすめです。

