

トロトロ白菜とさつま揚げの煮物

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	3.7g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

三温糖	A	大さじ1/2
酒		大さじ1/3
みりん		大さじ1/3
薄口しょうゆ		大さじ1/2
水		適量
さつま揚げ	短冊切り	30g
人参	いちょう切り	1/3本
えのきたけ	1/2にカット	50g
白菜	1cm幅	2枚
うずら卵水煮		10個
片くり粉	水で溶く	小さじ1

★作り方

- ① 鍋にAを入れ、沸かす。
- ② さつま揚げ～うずら卵水煮を順に加え、煮る。
- ③ 同量の水で溶いた片くり粉を加え、とろみをつける。

トロトロになった白菜がたまらない、冬にピッタリの煮物です。

白菜は、苦味やえぐみが少なく、食べやすい野菜の一つです。

