

副菜

白菜と油揚げの煮浸し



冷凍方法

白菜：縦に2等分して長さ5cmに切り、冷凍（今回は葉のみ使用）
油揚げ：湯をかけて油抜きし、せん切りにして冷凍

☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆白菜	150g（4枚）
☆油揚げ	1/2枚
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

調理方法

①冷凍したままの白菜と油揚げを鍋に入れ、調味料もすべて入れて弱火で5分煮る。

*かえりいりこを「だし」に使い、そのまま食べてもOK

1人当たり栄養価

エネルギー44kcal たんぱく質 2.5g 脂質 1.6g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.7g

だしをとった後の活用～いりこ～

みそ汁などのだしとして使ったいりこは

⇒そのまま具として食べる。

⇒佃煮にする。

⇒取り出して甘酢やすし酢などに漬けておかずにする。

