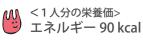




白菜ステーキ



材料 【2人分】
白菜
にんにく 1片
赤とうがらし 1本
オリーブ油 大さじ1
だし汁 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々





1人分の野菜 153 g

作り方

- 1) 白菜は芯の部分を残したまま、放射状に1/8等分にカットしたものを使用する。にんにくは潰しておく。
- 2) フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと赤とうがらしを加え、弱火で炒める。
- 3) 香りが出たら、白菜を入れ、両面にこんがりと焼き色をつける。
- 4) だし汁と酒を全体に振りかけ、蓋をする。白菜がしんなり透き通るまで、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 5) 蓋をとり、水分をとばしながら、しょうゆを鍋肌から加える。お好みでこしょうを振りかける。
- 6) 器に盛り付け、食べやすいように切り込みを入れる。



対象: 子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

・ねぎやきのこを一緒に焼いても、美味しくいただけます。