

白菜ステーキ



材料 【2人分】

白菜	1/8株
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人分の栄養価>
エネルギー 90 kcal
 塩分 0.4 g
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。

Cooking Point

・ねぎやきのこと一緒に焼いても、美味しくいただけます。



対象：子どもから
ご年配の方まで