

白菜と豆腐のあんかけ

主菜

副菜



1人当たり

エネルギー：174kcal

塩分：1.2g

【材料 2人分】

・白菜	2枚
・生しいたけ	2枚
・にんじん	30g
・長ねぎ	1/2本
・豆腐	200g
・サラダ油	小さじ2
・こしょう	少々
A	〔
・中華スープの素	小さじ2
・水	1カップ
B	〔
・片栗粉	大さじ1
・水	大さじ2

【作り方】

- ① 白菜の葉はざく切り、白菜の芯、生しいたけ、長ねぎは斜めうす切りに、にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、白菜の芯とにんじんを炒め、残りの野菜を加えてAを入れる。
- ③ ②に2cm角に切った豆腐を加え、火が通ったらBをまわし入れる。大きく混ぜてとろみがついたら火をとめる。好みにこしょうをふる。

白菜

栄養価は外側ほど高いです！

「旬は冬」寒くなり、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。食物繊維やミネラルが豊富で、煮物・汁物・炒め物・鍋物、漬物（浅漬け・キムチ）等に使われます。味は比較的淡白で、キャベツなどと比べると軟らかく、日本では加熱して食べる人が多いですが、アメリカでは主にサラダ用として食べられているようです。

