

キャベツとがんもどきの煮物

主菜

副菜



1人当たり
エネルギー：115kcal
塩分：1.0g

【材料 2人分】

- ・がんもどき 小6個(60g)
- ・キャベツ 200g
- ・だし汁 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1

【作り方】

- ① がんもどきは熱湯を通して油抜きする。キャベツは2cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁と砂糖、しょうゆ、酒を合わせて温め、①を入れ、落しぶたをして煮汁が少なくなるまで煮含める。

春キャベツ

- ◇ 旬は3~5月ごろ
- ◇ 葉がうすくてやわらかく、みずみずしい！
- ◇ サラダのように生のまま食べるのがおすすめです。
- ◇ 水分が多いので、さっとゆでてから炒めたり、塩もみして水分を出してから和えるなどの工夫をするとおいしく仕上がります。



冬キャベツ

- ◇ 旬は11~2月ごろ
- ◇ 葉がしまっていて、硬く厚い！
- ◇ 寒さに耐えて甘みがあり、加熱料理に向きます。

