

にしかん
やさいのレシピ

やさいのほかずでもう一皿

ちよいとお(減塩)でおいしい野菜料理

家にある野菜で「簡単に」できる

「あと」品足りない!」ときのお役立ちレシピ

1皿分
野菜摂取量

128g

食塩
相当量
0.9g

1人分の栄養価

エネルギー158kcal たんぱく質10.2g

脂質8.3g 炭水化物8.3g



にんにく風味 ごはんがススム味

白菜のにんにくみそ煮

白菜のんにくみそ煮

材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 160g

白菜 400g

にんじん 1/4本(30g)

しいたけ 4枚

にんにく 20g

小ネギ(小口切り) 10g

A [酒 50cc
みそ 大さじ1と1/2

七味とうがらし お好みで

- 1 白菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
豚肉は半分の長さに切る。
- 2 にんにく(薄皮付き)を水で濡らし、ラップにくるみ、レンジで潰れるくらいやわらかくなるまで加熱(1分~)し、薄皮をむいてAと潰し混ぜる。
- 3 鍋の内側を水で濡らし、白菜、にんじん、豚肉、しいたけの順で入れ、水(大さじ2~3)を振りかけ、フタをして火にかける。
鍋が温まったら、②を入れ、弱火にして10~15分煮る。
- 4 白菜がしんなりしたら、全体をざっくりと混ぜる。
器に盛り、小ネギとお好みで七味とうがらしをふり、完成。

春なら、白菜を
キャベツに代えても

