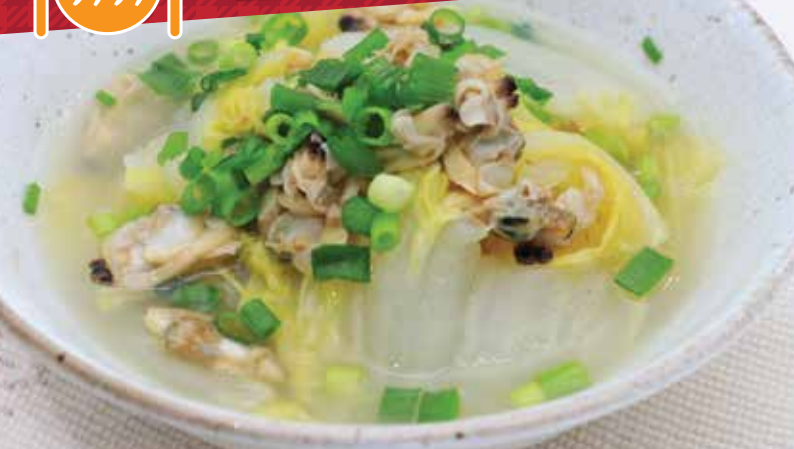




白菜のあさり蒸し



材 料 [2人分]

- 白菜 …………… 3枚 (300g)
- あさり缶 …………… 1缶 (130g)
- 酒 …………… 大さじ2
- ゆずこしょう …… 少々
- 小ねぎ …………… 少々

作り方

- ① 白菜は4cm幅のざく切りにする。
- ② 小鍋またはフライパンに①、酒、あさり缶(汁ごと)、ゆずこしょうを入れ、柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③ 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 70Kcal
- 塩分 0.4g