



白菜ちりめん



1人分

エネルギー	78kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	1.0g
塩分	1.4g

<材料 4人分>

白菜	400g
しらす干し	40g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/4
酒	1/2カップ
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
白いりごま	3g (小さじ1)
一味唐辛子	少々 (好みで)

●作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから、繊維と直角に5mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を加え弱火で混ぜながら白菜の水分をとばす。白菜が透明になってきたら強火にして、塩を振り、さらに炒め白菜の水分を出す。酒、みりん、しらす干しを加えて1分位炒める。醤油を2回に分けて加える。
- ③水分がほとんどなくなったら、ごまを混ぜて器に盛る。お好みで一味唐辛子をかける。

●栄養士一口メモ

- ・しらす干しとごまでカルシウム30mg摂ることができます。
- ・ポイントは白菜の水分をしっかりと出すことです。
- ・常備野菜料理として冷蔵庫で数日保存できます。