

程よいとろみが食欲をそそります

白菜と豚肉のとろみ炒め

1人分/エネルギー：169kcal 塩分：0.7g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・豚肉 …… 75g
- ・長ねぎ …… 1/4本(25g)
- ・しいたけ …… 2枚(20g)

A

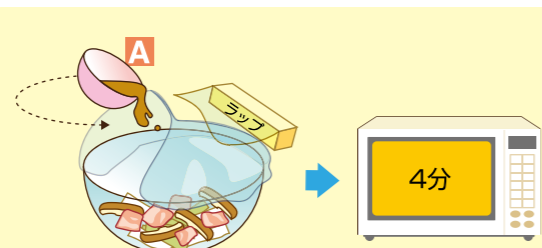
- ・めんつゆ …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ2
- ・ごま油 …… 大さじ1

B 水溶き片栗粉

- ・片栗粉 …… 小さじ1
- ・水 …… 小さじ2



白菜はざく切り、豚肉は幅2cm、長ねぎは斜め切り、しいたけはいしづきをとりスライスする。



耐熱容器に白菜、長ねぎ、しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料Aを回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。



Bを加えて全体をよく混ぜとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

白菜の芯の部分は、包丁をねかせて薄くそぐようにして切ると火が通りやすくなります。肉厚のしいたけも同様のきり方がおすすめです。

パッと作れて、うれしい1品

白菜とハムのごま和え

1人分/エネルギー：124kcal 塩分：1.2g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・ハム …… 2枚(40g)

A

- ・すりごま …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1・1/2



白菜はざく切りに、ハムは細切りにする。



耐熱容器に白菜を入れ、ふんわりラップをして4分加熱する。水洗いしてしぼる。



ハムを加え、調味料Aと和える。

ワンポイントアドバイス

白菜の中心部は甘みがあり、やわらかいため和え物向きです。しっかり水きりしておくこと調味料とのなじみがよくおいしく仕上がります。

白菜の甘みがやさしい味わいに

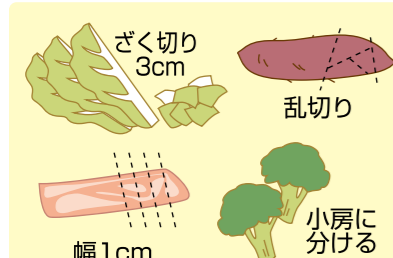
白菜シチュー

1人分/エネルギー：267kcal 塩分：2.0g

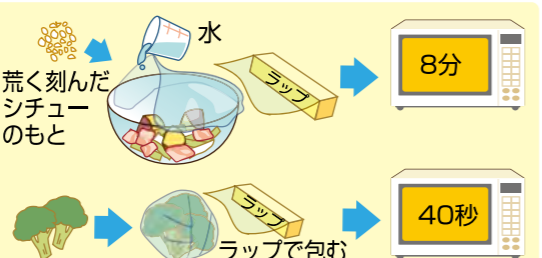
【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・ベーコン …… ハーフ3枚(30g)
- ・さつまいも …… 1/3本(100g)
- ・ブロッコリー …… 4房(40g)

- ・水 …… 300ml
- ・シチューのもと …… 2かけ(45g)
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々



白菜はざく切り、ベーコンは幅1cm、さつまいもは小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分けておく。



耐熱容器に白菜、ベーコン、さつまいもを入れ、荒く刻んだシチューのもとと水を加えて、ふんわりラップして8分加熱する。ブロッコリーはラップに包んで40秒加熱する。



ブロッコリーを添える。ダマがなくなるよう全体をよく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。とろみが足りない場合は再加熱する。ブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス

シチューのように水分が多く、とろみのある料理をレンジで加熱するときは吹きこぼれに注意しましょう。大きめの容器を準備すると良いでしょう。

油麩にうまみをとじこめて

白菜と油麩の卵とじ

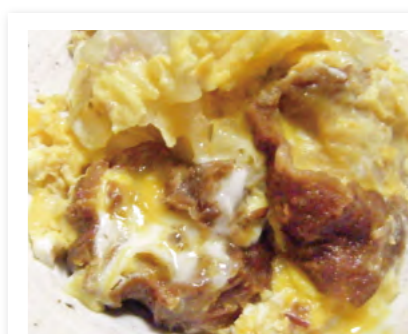
1人分/エネルギー：119kcal 塩分：0.8g

【材料/2人分】

- ・白菜 …… 1枚半(150g)
- ・油麩 …… 1/2本(30g)
- ・卵 …… 2個

A

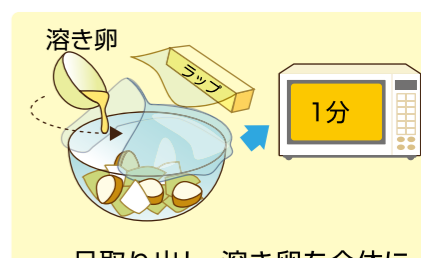
- ・めんつゆ …… 大さじ2
- ・水 …… 50ml
- ・かつお節 …… 1袋(3g)



白菜はざく切りに、油麩は水で戻して輪切りにする。卵は割りほぐす。



耐熱容器に白菜、油麩を入れ、かつお節をまぶす。調味料Aを加えて、ふんわりラップをして4分半加熱する。



一旦取り出し、溶き卵を全体に回しかけ、ふんわりラップをして1分加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。そのまま余熱で味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

ひき肉や豆腐を加えると、さらにボリュームのあるおかずになり、ご飯にのせて丼にしても良いでしょう。