

白菜のうま煮



材料(幼児4人分)

- 白菜…1/8玉
- ツナ缶(油漬け)…1缶
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- ② しょうゆ、みりん、ツナ缶を加え、中火にかける。
- ③ 調味料が沸騰したら、蓋をして白菜がしんなりするまで煮る。
- ④ 白菜にしっかり火が通ったら、水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

POINT!

- ◇ 白菜の水分で煮ているため、野菜の優しい味わいの煮物です。
- ◇ 人参やきのこを加えるとよりおいしくいただけます。
- ◇ ごはんにかけてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 66kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 28mg 鉄 0.5mg

