

白菜と油揚げの煮びたし

<材 料> 2人分

白菜	3~4枚(280g)
油揚げ	1/2枚
だし汁	100ml
酒	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ1/2強(10g)
塩	少々

<作り方>

- ① 白菜を縦半分に切ってから3~4cm長さのざく切りにする。
 - ② 油揚げは油ぬきをし、短冊切りにする。
 - ③ 鍋にだし汁、調味料を入れ、白菜、油揚げを入れて煮る。
- * あれば、ゆずの皮のせん切りを天盛りする。

<栄養量> 1人分

熱 量	75kcal
たんぱく質	4.3g
脂 質	3.6g
炭水化物	5.9g
糖 質	3.7 g
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.1g