

白菜のアサリ蒸し



- 1人当たり
エネルギー 39kcal
食塩相当量 0.6g

材料（2人分）

白菜	300g
水	200ml
アサリ（殻付き）	120g
生姜	1かけ
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①白菜はざく切り、生姜はせん切りにしておきます。
- ②鍋に白菜と水を入れて火にかけ、蓋をして約5分煮ます。
- ③アサリと生姜、酒を加えて再び蓋をし、4～5分、アサリの殻が開くまで煮ます。
- ④こしょうを振り、お好みで塩を加えて味を調え、出来上がり。

白菜のポン酢焼き



- 1人当たり
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.4g

材料（4人分）

白菜	400g
オリーブオイル	8g
ポン酢しょうゆ	20g

★ 作り方 ★

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、大きめに切った白菜の表面を焼きつけます。
- ②蓋かアルミホイルをかけて蒸し焼きにし、しんなりになったらポン酢しょうゆを入れ、手早く炒めて出来上がり。