



広報

おまえざき

掲載レシピ



2018年12月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



白菜のうまだれナムル

材料(4人分)

白菜…………… 1/4株
 塩…………… 小さじ1弱
 ツナ缶…………… 1缶(70g^ラ)
 いりごま…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ2
 ごま油…………… 小さじ2
 鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
 ニンニクチューブ…………… 1~2^本
 粗びきこしょう…………… 適量

- 1**白菜の葉は手でちぎり、芯の部分は千切りにする。
- 2**ボウルに**1**と塩を入れ、手でよくもみ込む。水分が出てきたら5分ほど置く。
- 3****2**の水気を絞り、油をきったツナ缶とその他の材料を加え、よく混ぜ合わせる

▶ 1人分 = 71kcal