

白菜食べきりメニュー 電子レンジでも作れます。

白菜の甘酢煮

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

白菜	1/8 カット(350g)
にんじん	1/5 本
だし汁	大さじ 4
〔 酢 砂糖 塩 〕	大さじ 1
	大さじ 1
	少々



【 作り方 】

- ① 白菜は葉と芯に分けて食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に白菜の芯、にんじん、だし汁を入れて蓋をし、弱火で蒸し煮にする。
- ③ 野菜がやわらかくなってきたら、葉と調味料を入れてひと混ぜし、葉がしんなりしたら火を止める。
※ 冷めると味がよくしみます。

<電子レンジで作ろう>

- ① 白菜は葉と芯に分けて食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 耐熱容器に白菜の芯とにんじんを入れ、ふんわりラップをし、600W で 4 分加熱する。
- ③ しっかり水気を切り、白菜の葉と調味料(だし汁は不要)を加え、再び 600W で 2 分加熱する。