

キャベツととろろ昆布の サッと煮

材料(1人分)

キャベツ……………50g
えのき……………25g
切干大根……………5g
とろろ昆布……………3g
かつお節……………1/2パック
薄口醤油……………小さじ1/2
水……………50cc
かぼす……………お好みで

作り方

1. えのきはいしづきを落とし、食べやすい長さに切る。
キャベツはざく切りにする。
2. 切干大根は水でサッと洗い、キッチンはさみで2cm程度の長さに切る。
3. 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したらかつお節・えのき・切干大根を加えてフタをし、蒸し煮にする。
4. 薄口醤油を加えて混ぜる。
5. 火を止め、とろろ昆布の半量を割きながら加える。
6. 5を器に盛り、残りのとろろ昆布を上に乗せる。
好みでかぼすを絞り完成。

1人分
塩分0.4g
42kcal

