副食

白菜とツナのあんかけ煮

［1人分］ エネルギー：161kcal　塩分：0.8g

材料［2人分］

- 白菜：300g（2～3枚）
- ツナ缶：1缶
- 春雨：15g
- 三つ葉：少々
- 生姜（すりおろし）：少々

【A】

- 薄口醤油：小さじ1
- 酒：大さじ2
- 水：100cc

- 片栗粉：小さじ1/2
- 水：小さじ1/2

作り方

1
白菜はざく切りにします。ツナ缶、【A】とともに厚手の鍋に入れ、蓋をして弱火で煮込みます。

2
春雨は湯で戻して、食べやすい長さに切ります。

3
白菜が軟らかく煮えたら"2"を加えて温めます。水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけます。

4
生姜を混ぜてから器に盛り付け、三つ葉を乗せます。