

## 副食

## 白菜とツナのおんかけ煮

[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。