

2023年11月号

【料理名】白菜とツナ、えのきのしょうが蒸し鍋



【主材料】（2～3人分）

白菜……500g

ツナ（オイル漬け）……1缶（70g）

えのきたけ……100g

しょうが（みじん切り）……2かけ分

A塩……小さじ $\frac{2}{3}$

A酒…… $\frac{1}{4}$ カップ

【作り方】

1. 白菜はひと口大に切る。えのきは石づきを除き、長さ3等分に切ってほぐす。
2. Aは混ぜ合わせて塩を溶かす。
3. 厚手の鍋に白菜を広げ、えのきと、ツナを缶汁ごとのせる。しょうがを散らして2を回しかける。
4. ふたをして強火にかけ、ひと煮たちしたらごく弱火で20～30分、白菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。粗びき黒こしょう適量をふる。

【鍋あとは】おじや！

鍋に残った具と煮汁にご飯150g、水 $\frac{1}{4}$ カップ、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ $\frac{1}{4}$ を加え、強めの中火にかける。煮たったらとき卵1個分を回し入れ、ふたをして弱火で卵に火を通す。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。