

2026年1月号

【料理名】白菜とツナのオイル蒸し煮



【献立】

牛肉とじゃがいものんにくしょうゆ炒め
大根のレモンあえ

【調理時間】20分

【カロリー】286 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

白菜……400g
ツナ……大1缶(140g)
A 水……100ml
A 塩……小さじ1/3
オリーブ油……大さじ1
粗びき黒こしょう……適量

【作り方】

1. 白菜は葉と軸に分け、それぞれざく切りにする。ツナは缶汁をきる。Aは混ぜ合わせる。
2. 鍋に白菜の軸、ツナの半量、白菜の葉、残りのツナの順に重ねてAを加え、オリーブ油を回しかける。ふたをして弱めの中火にかけ、白菜がクタッと柔らかくなるまで13~15分煮る。
3. 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

●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。