

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に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＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。