

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 193

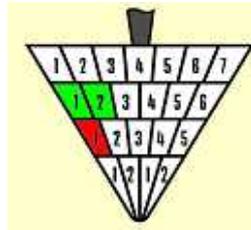
1人分の栄養価

白菜とかに缶のトロ煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜2つ
主菜1つ



エネルギー	61 kcal
タンパク質	7.8g
脂質	0.4g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

白菜...	300g
かに缶...	1缶
酒...	大さじ1/2
スープの素...	5g
水...	250ml
塩...	少々
水溶き片栗粉...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

・帆立水煮缶でも美味しくできます。缶汁のだしを利用して、美味しく短時間にできます。



作り方

白菜は太めのせん切りにする。

鍋に分量の水とスープの素を入れて、火にかけて、沸騰したら白菜を入れて柔らかく煮る。

白菜が柔らかくなったら、かに缶を汁ごと加えて塩、酒を入れて調味する。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。