



献立名

白菜と油揚げの煮びたし



材料 3人分

白菜	3枚	
小松菜	2株	
油揚げ	1/2枚	
かつおだし汁	大さじ2	★
薄口しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	

○献立例○ 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き
白菜と油揚げの煮びたし みそ汁

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① 白菜は1cmくらいの短冊切り、小松菜は2cmの長さに切り、さっと茹でる。油揚げは1cm幅の短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。
- ② 鍋に★を入れ、白菜、油揚げを入れ焦げないようにかき混ぜながら煮る。
- ③ 白菜に火が入ったら、小松菜を加えさっと煮る。

(子ども一人分)

エネルギー:31kcal たんぱく質:1.8g 脂質:1.7g 塩分:0.2g