

副 油揚げと青梗菜の煮びたし



材料 (2人分)

- 青梗菜……………2株 (190g)
- 油揚げ……………1枚 (20g)
- にんじん……………1/5本 (30g)
- 調味料
 - 牛乳……………3/4カップ
 - スキムミルク……………大さじ1/2
 - 酒……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - かつお節……………1パック

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

122 kcal

0.6 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1 青梗菜は洗い、4cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。



- 2 油揚げは熱湯で油抜き後、千切りにする。



- 3 なべに調味料、にんじんを入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。



- 4 中火にし、油揚げ、青梗菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつお節を加えてひと煮立ちさせる。



- 5 器に盛りつけ、残りのかつお節をかける。



カルシウムたっぷりの副菜です。青梗菜がたくさん食べられます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)