

登米の恵み 野菜レシピ



❀ 生姜たっぷり白菜あんかけ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:110kcal
食塩相当量:1.3g カリウム:339mg

・白菜	400g	・中華だし	1/2カップ	} A
・人参	40g	・しょうゆ	大さじ2	
・ピーマン	40g	・みりん	大さじ2	
・豚バラ肉	60g	・オイスターソース	小さじ1	
・ごま油	小さじ1			
・すりおろし生姜	適量	・片栗粉	適量	

作り方

- ①白菜、豚肉は2cm幅に切り、白菜は芯と葉に分けておく。人参、ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、豚肉、白菜の芯、人参を炒める。
- ③白菜がしんなりしたら、白菜の葉とAを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ④ピーマンを加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛り、おろし生姜をのせる。

《ひとくちメモ》

- ◆白菜は冬が旬の食材です。美味しい白菜はずっしりと重みがあり、葉が隙間なくしっかり詰まっています。
- ◆加熱調理することでカサが減り食物繊維をしっかり摂取できます。また、カリウムも豊富なので高血圧予防の効果も期待できます。