

白菜とツナの蒸し煮

【材 料】(4人分)

白菜	1/4個(500g)
しょうが	1かけ(10g)
昆布	5g
塩	小さじ1/4(2g)
ツナ缶	小1缶(70g)
片栗粉	大さじ1(9g)

(1人あたり: I補給 - 19kcal、食塩相当量 0.4g)

【作り方】

- ①白菜は一口大の大きさに切る。しょうがはせん切りにする。昆布はキッチンばさみで細く切る。
- ②鍋に①、塩、ツナを入れ混ぜ、蓋をして火にかける。
- ③白菜がしんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。