

キャベツまるごとフッキング

キャベツの芯と人参の信田煮



材料 (4人分)

- キャベツ(芯)・・・120g
- 人参・・・120g
- 油揚げ・・・120g
- かんぴょう・・・16g
- だし汁・・・200ml
- 砂糖・・・30g
- 薄口しょうゆ・・・40~50g



エネルギー	たんぱく質	脂質
144kcal	5.9g	8.0g

(1人分)



作り方



1. かんぴょうは戻しておく。キャベツと人参は油揚げの長さに合わせて細長く切る。
2. 熱湯で人参を茹で、少ししたらキャベツを加える。
3. 油揚げはさっと熱湯を通して開き、キャベツと人参を油揚げで巻いて、かんぴょうで2ヶ所を縛る。
4. 3を横に半分に切り、だし汁を調味して含め煮にする。
5. 盛り付ける。

point

- ・キャベツが淡色野菜で、人参が緑黄色野菜なので、1ルシーで最高の組み合わせです。
- ・人参は油と相性が良いので、油揚げとの組み合わせはバツグンです。

