

のおすすめのレシピ

白菜と豆腐にあんかけ



【材料（2人分）】

白菜 3枚
カニカマ 3本
絹豆腐 1/2丁
★水 100cc
★鶏がらスープの素 小さじ1
★塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 少々
片栗粉小さじ1 と水小さじ1

【作り方】

- 1 白菜の芯はそぎ切りにして、葉は一口大に切る。
- 2 ごま油で白菜の芯を炒めて白く透き通ってきたら葉を加える。しんなりしたら★を加える。
- 3 手でくずして、豆腐を入れ、ほぐしたカニカマを加える。
- 4 沸騰したら、しょうゆを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。【完成】

白菜とカニカマ、お豆腐の優しいあんかけメニューです。冬が旬の白菜は、この時期は甘みが増し、やわらかく加熱すると消化にもよく、胃腸への負担が少ない野菜です。外食や食べ過ぎが増える年末に、低カロリーで体を温めながら、優しく整えてくれるメニューです。