

蒸し白菜とかにかまのもろみ和え



エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.6g
塩分	0.4g

もろみで味付けしますので、手早く風味ある一品ができます。

唐津赤十字病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

白菜	60g
かにかま	5g
もろみ	5g

〈作り方〉

- ①白菜は芯と葉に分けて、3cm程度のざく切りにする。
先に芯の部分を鍋に入れる。
- ②水を少量加え、蓋をして2～3分程強火にかける。
- ③蒸気が上がってきたら、弱めの中火にし、くきが煮えたら、葉の部分を加え蓋をし、約10分程度蒸し茹でする。
- ④冷まして水気をしぼり、かにかまを加え、もろみで和える。