

煮びたし(白菜・油揚げ)

5 人分

人参	2cm	A	醤油	小さじ 1/2
白菜	3 枚		砂糖	小さじ 1
油揚げ	1 枚		醤油	大さじ 1/2
鰹節	4g			
白ごま	大さじ 1/2			

- ① 人参は千切り、白菜・油揚げは短冊切りにする
- ② 人参・白菜はサッと茹で水気を切る
- ③ 油揚げは熱湯をかけ余分な油を落とす
- ④ ③をAで煮含める
- ⑤ ④と②を合わせ醤油・鰹節・白ごまを加える

材料・調味料の量は目安です