



作ってみませんか？



白菜が余っている時に ご飯がすすむ冬の常備菜！

# 白菜ちりめん

<材料> 4人分 (給食の8人分)

白菜	200g (約3枚)
塩	1.6g (小さじ3分の1弱)
油	10g (大さじ1弱)
酒	20g (大さじ1強)
みりん	20g (大さじ1強)
ちりめんじゃこ	25g ※またはしらす干し
しょうゆ	4g (小さじ1弱)
※好みで七味唐辛子	少々

<作り方>

- ① 白菜は茎の部分と葉っぱの部分に分けて、5mm角くらいに切ります。..
- ② ①をさっとゆでて塩を振ります。(炒め時間を長くできる場合はゆでなくてもOK、炒めたところに塩を振って水分を飛ばしてください)
- ③ 鍋に油を入れ、②の白菜の茎から炒め、しなっとしてきたら葉っぱの部分も入れます。酒・みりんを入れ、ちりめんじゃこを加え炒めます。
- ④ しあげにしょうゆを少しずつ加え、ほどよく水分が飛んだらできあがり。好みで七味唐辛子を振ってください。

白菜と、ちりめんで作った冬の常備菜。作りおきする場合は、茎の部分だけを使って良く水分をとばしてください。魚の味が白菜にうつるので「いくら味がする！」「明太子の味がする！」「塩辛の味がする！」などという声が聞こえてくるような味になり、食欲をそそって、ご飯をぐんぐん食べたくくなります。「すごくおいしかったからレシピ作ってください！」という声に答えて。給食は食べきる量なので、8人分ですが、この量で4人分だと考えてください。



栄養価 (1人分)

1人分	31 kcal
たんぱく質	1.8g
脂肪	1.3g
カルシウム	32mg
鉄分	0.1
食物繊維	0.2g
マグネシウム	5mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.6g
糖分	0g