

2018年11月17日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

はくさいのかつお和え

<材料> 1人分

白菜 70g ・ 麺つゆ(2倍濃縮) 18g ・ 鰹節 1g

<作り方>

- ①白菜は、白い部分は2cm、緑の部分は3cmに切る。
- ②鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したら、①の白い部分から入れ、10分煮てから、緑の部分を入れる。
- ③全体がしんなりしたら、ざるに上げる。
- ④まだ少し熱いうちに、火傷をしないように水気をしぼって、ボウルに入れる。
- ⑤めんつゆとかつおぶしを入れて和える。

好みで、練りがらしを加えても美味しいです。

鍋物で白菜が残ったら、翌日の一品に！

