

白菜の煮びたし 1人分 20kcal

《材料 2人分》

・白菜	1/8玉
・じゃこ	適量
・だしの素	適量
・水	お好みで

《作り方》

- ① 白菜はざく切りにする
- ② 耐熱皿に白菜とだしの素、(お好みで)水を入れ、レンジで加熱する(700wで4~5分程度)
- ③ レンジから取り出し、しばらく置く
- ④ お皿に盛り付け、仕上げにじゃこをまぶす

