



栄養価 (1人分)	
エネルギー	185 kcal
たんぱく質	18.5 g
塩分	1.3 g

材料 (2人分)

- ・白菜 1/4個
 - ・魚の水煮缶 1缶
 - ・えのき茸 100g
 - ・しょうが 1片
 - ・黒こしょう 少々
- A
- 水 200ml
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 大さじ1/2
 - 塩 少々

作り方

- ① 白菜のざく切りにする。えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切りほぐす。しょうがは千切りにする。
- ② 魚の水煮缶は汁ごとボウルにあけてほぐしておく。
- ③ 鍋に①、②、Aを入れて蓋をし、中火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、12～15分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り付けて黒こしょうをふる。

コツ・ポイント

- ・骨まで食べられるカルシウムも豊富な魚の缶詰を利用した料理です。