



白菜のバター蒸し



5分

白菜を切って蒸すだけ!本レシピNo.1の手軽さ♪



〈材料 2人分〉

- ・白菜 200g(葉3枚程度)
- ・バター(有塩) 10g
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々



〈作り方〉

- ①白菜は一口大に切る。
- ②フライパンにバターをしき、白菜を並べる。
- ③蓋をして中火で3分蒸し、塩、お好みでこしょうを加える。

~POINT~

たっぷり白菜のかさが減り、沢山食べられます★
火加減に気を付け、バターが焦げないようにしましょう。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー48kcal たんぱく質4.2g 脂質4.2g
カルシウム45mg 食塩相当量0.4g

