

〔越冬野菜・白菜を食べ切る〕 白菜とツナ缶の蒸し煮



エコ・クッキング・ポイント

- 大量に残っている越冬野菜の白菜を、傷む前に食べつくす！
- 分量の酒と水でツナ缶を洗い、缶に残っているツナや汁を、最後まで使い切る！
- ふたをして蒸し煮すると早く具材が柔らかくなり、燃料の節約に。

ごみ
減量

省
エネ

材料（2～3 人分）

白菜 …………… 250g
ニンジン …………… 100g（中 1 本）
エノキダケ（あれば） …… 適量
ツナ缶 …………… 小 1 缶
酒・水 …………… 各大さじ 2
鶏がらスープの素 ……… 小さじ 1
塩コショウ …………… 適宜

作り方

- ① 白菜は 4cm 幅のザク切り、ニンジンはせん切りに、エノキダケは長さを半分に切る。
- ② フライパンに①の具材とツナ缶を入れる。
- ③ ②で中身を空けた、捨てる前のツナ缶に酒と水を入れ、丁寧に洗うようにすすぎ、フライパンに入れる。
- ④ 蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
*途中で水分の様子を見るようにし、水分が少ない場合は水を足すようにする。

つくってみました！

家にある材料でできて、しかも下ごしらえも簡単、短時間につくれるから、大助かりです。