

白菜と人参のとろとろ煮

	材料(2人分)			
	白菜	100g	人参	10g
	ツナ缶(水煮)	10g	顆粒だし	1g
	塩	少々	こしょう	少々
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	25 kcal	2.8 g	0.2 g	0.4 g



作り方

1. 白菜はざく切り、人参は短冊切りにする。
2. 鍋に1とツナを入れ、水をひたひたにかぶるくらい加える。
調味料を加えて、中火にかける。
3. 柔らかく煮えたら、器に盛りつける。