



『ドーム白菜』

周南市産“白菜”を使用しています。

レンジで簡単にボリュームたっぷりの一品が作れます！

あんにからめて召し上がってみてください。

【材料】(4人分)

白菜……………400g	にんじん……………30g	しょうが汁…小さじ1
豚ミンチ……………200g	しいたけ……………40g	片栗粉……………小さじ2
豆腐……………100g	塩・こしょう……………少々	水……………小さじ2
たまねぎ……………60g	コンソメ……………小さじ1	
小ねぎ……………20g	しょうゆ……………小さじ1	

【1人分の栄養価】

エネルギー:155kcal たんぱく質:12.2g 脂質:10.1g カルシウム:80mg 食塩相当量:0.6g

【作り方】

- ①白菜をレンジに5～6分か、茎の白い部分の厚みをそいでおく。豆腐はクッキングシートにくるみ水切りする。
- ②たまねぎ、にんじん、しいたけをあらみじん切りにし、レンジにかける。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④ボウルに豚ミンチと豆腐、冷やした②としょうが汁、ねぎ、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ⑤耐熱ボウルに白菜を放射状に敷き、タネを1/3量ずつまんべんなく重ねる。これを3回繰り返す。最後にボウルの縁に出た白菜を中心にたたみ、コンソメをふってレンジに6分かける。
- ⑥ボウルの中から出た汁を鍋にとり、しょうゆを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。⑤の上にあんをかける。

