



# 白菜と豚肉の煮びたし

1人分 123kcal 塩分 1.4g

材 料	4人分	作り方
かつおだし <small>(レシピは水+だしパック使用)</small>	350ml	①鍋に湯を沸かし、かつおのだしパックを入れてだしをとる。 ②白菜は5cmの幅に細切りする。切った白菜と豚ひき肉を①の鍋に入れ中火にかける。 ③白菜がやわらかくなったら、★を加えて味を調える。 ④鍋に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて完成。
白菜	3枚(200g)	
豚ひき肉	120g	
★濃口しょうゆ	大さじ2	
★本みりん	大さじ2	
水溶き片栗粉		
┌ 片栗粉	大さじ2	
└ 水	大さじ2	