

2024年11月号

【料理名】白菜とさけのマヨポン炒め



【献立】

じゃがいものり塩ナムル
油揚げとチンゲンサイのみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】348 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

白菜…… $\frac{1}{8}$ 株 (300g)

まいたけ……1パック (100g)

生さけ……2切れ

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B マヨネーズ、ポン酢しょうゆ……各大さじ $1\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 白菜はひと口大のそぎ切りにする。まいたけは小分けにする。さけはひと口大のそぎ切りにしてAをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2. Bは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、さけを2分ほど焼く。焼き色がついたら返し、弱火にして2分ほど焼く。火が通ったらとり出す。
4. ③のフライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、白菜とまいたけを炒める。しんなりしたら③をもどし入れ、②を加えてからめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。