

中村市長も挑戦！簡単！時短めし！ レシピ

(所要時間 約10分)

レンチン白菜お浸し	分量(おとな)						切り方	工程
	1人分		2人分		4人分			
	目安	単位g	目安	単位g	目安	単位g		
はくさい	外葉1/2枚	75.0	外葉1枚	150.0	外葉2枚	300.0	ざく切り	<p>① 白菜は洗い、★キッチンバサミで食べやすい大きさに切り、(フワッと)ラップをかけて ◆電子レンジ600W 2分◆ 冷ましたら、しっかり絞る(しぼる)</p> <p>② 小さめの耐熱容器に出汁、みりん、しょうゆを入れて ◆電子レンジ600W 20～30秒◆ ※本みりんのアルコール分を飛ばすためフタをしない。 加熱後、かつお節の出し殻をお好みで入れ①の白菜と和える</p>
出汁かつお節	大1	15.0	大2	30.0	大2	60.0		
本みりん (大1…18g 小1…6g)	小1/2	3.0	小1	6.0	小2	12.0		
しょうゆ (大1…18g 小1…6g)	小1/2	3.0	小1	6.0	小2	12.0		
かつお節(出し殻)		1.0		2.0		4.0		
<p>※インスタントかつおだし汁のレシピをごらんください。</p>								



できあがり！