

キャベツの蒸し煮

< 材 料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ キャベツ 1 / 2 個
- ★ 生姜 1 カケ程度 ⇒ 千切りにする
- ★ 干しエビ 大さじ 1
- ★ 塩 小さじ半分 ★ 日本酒 1 / 4 カップ程度
- ★ ごま油 少々 ★ 醤油 少々



< つ くり 方 >

- ① キャベツは、外側の葉を 1 ~ 2 枚 はずし、丸ごと よく 洗って、芯を 取る。さらに よく 洗い、気になる部分は そぎ落とす。ざっくりと、3 ~ 4 個に 切り分ける。
- ② キャベツを なるべく重ならないように 鍋に並べ、全体にゆきわたるように、まずは 塩を振り入れ、さらに 日本酒も 回し入れる。
- ③ 生姜を 千切りにして、キャベツの上に 散らす。
- ④ 干しエビを 散らし、最後に ごま油を たらっと 回し入れる。
- ⑤ 最初は 強火で 火に掛け、シュワーっという音がして 煮立ってきたら、弱火で、柔らかくなるまで 40 ~ 60 分程度 煮る。たまに様子を見て、ひっくり返したり、煮汁に浸したりして よく火を通す。
- ⑥ 煮えたら、お醤油を たらっと回しかけて、できあがり。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

蒸し煮にすると、驚くほど カサが減ります。
材料を鍋に入れ、火にかけて ことこと煮るだけですので、
煮ている間に ほかのことが できますね。

