

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント
弱火でじっくり焼くと白菜の甘みが増します。



白菜

白菜ステーキ

材料(2人分).....

白菜：4分の1カット
塩コショウ：少々
オリーブオイル：大1
バター：10g
しょうゆ：大2
バルサミコ酢：大2

作り方.....

①白菜は4分の1にカットする。
②フライパンにオリーブオイルを引き、①を弱火の中火でじっくり焼く。やわらかく火が通ったら、塩コショウ、しょうゆをまわしかけ、火を止めてバターを入れて風味をつける。

③皿に盛り、バルサミコ酢をかけて出来上がり。

※バルサミコ酢はあらかじめ半量になるくらいまで煮詰めておくとより一層おいしくなります。

1人前
約135kcal