



かんたんトマト煮込み／白菜の浅漬け

水沢地域 生活指導補助員
中目 令子さん、及川 睦子さん

ワンポイント

- イワシの代わりにサバの水煮でも美味しいです。
- トマトの水煮がない時は、トマトケチャップとコンソメで代用できます。
その場合は、材料が浸る程度の水を入れて煮てください。
- 白菜とかぶの葉はレンジで5分加熱でもOKです。
根菜類でも美味しくできます。

材料（4人分）

かんたんトマト煮込み

- いわしの水煮缶…………… 2缶
- トマト水煮缶…………… 1缶（約200g）
- ローリエ…………… 3枚
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- レモン汁…………… 小さじ1
- 乾燥パセリ…………… 少々

白菜の浅漬け

- 白菜…………… 4～5枚
- かぶの葉…………… 1／2把
- すし酢…………… 大さじ3
 - 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
- 赤唐辛子…………… 2本
 - にんにく…………… 1片
 - 生姜…………… 1片（10～15g）

作り方

かんたんトマト煮込み（調理時間：20分）

- ①鍋にトマト水煮を汁ごと加え粗くつぶします。
- ②①に、いわしの水煮、ローリエを加えて中火で10～15分煮ます。
- ③汁気が少なくなったら、塩、こしょうで味を整え、仕上げにレモン汁、乾燥パセリをかけて完成です。

白菜の浅漬け（調理時間：25分、漬け時間含む）

- ①白菜は軸を縦に細切りし、葉はザク切りにします。
- ②かぶの葉は2cm幅に切ります。
- ③にんにくと生姜は薄切り、赤唐辛子は種をとり輪切りにします。
- ④ボウルにAをよく混ぜあわせておきます。
- ⑤白菜とかぶの葉をサッと熱湯にくぐらせ、水気をきってAに漬け込み、15分ほど置いたらできあがりです。
保存する場合は冷蔵庫で保存してください。