

# ミニ白菜のステーキ (ツナポンだれ)



材料4人分

ミニ白菜 1個  
オリーブオイル 小さじ2

☆

ツナ缶 1缶(70g)  
ポン酢 大きじ3  
とうがらし(輪切り)

作り方

- ①ミニ白菜の芯を残したまま 1/4にカットする。
- ②オリーブオイルをフライパンにひき、白菜を両面ゆっくりに焼く。
- ③焦げ目がついてきたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④☆を混ぜてたれを作り、蒸し焼きにした白菜をお皿に盛り、たれをかける。