

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

白菜のクリーム煮



調理時間 20分



\\ おすすめポイント /

牛乳を加えた白菜はとろりとして
甘くたっぷり食べられます。

1人分野菜量 128 g

宮崎県

白菜のクリーム煮

(1人分あたり)

エネルギー		158 kcal
たんぱく質		5.4 g
脂 質		10.5 g
炭水化物		9.4 g
食塩相当量		0.9 g

材 料 (2人分)

白菜		240g
ロースハム		20g
いんげん		10g
しょうが		少々
サラダ油		大さじ1
スープの素		少々
水		大さじ2
酒		小さじ2
牛乳		3/4カップ
塩		少々
片栗粉		小さじ1

作り方

- ① 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。
ロースハムは短冊切りに、いんげんは斜めに細く切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 油を熱し、しょうがのみじん切り、白菜の軸を炒める。
- ③ 白菜の葉を加えてしんなりしたらロースハムを加える。
- ④ スープの素、酒を加え、あくをとり、牛乳、いんげん、塩を入れ、煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

