

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 128g

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

