



白菜のコーンクリーム煮



1人分

エネルギー	146kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	7.0g
塩分	0.9g

<材料 4人分>

白菜	400g	
ロースハム	40g	
ブロッコリー	80g	
サラダ油	大さじ2	
鶏ガラスープの素	小さじ1	} A
水	1カップ	
酒	大さじ2	
牛乳	1カップ	} B
コーンクリーム缶	80g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ2	} C
水	大さじ2	

●作り方

- ①白菜の軸は5cm位の長さに切ってから繊維に沿って細切り、葉はざく切りにする。ハムは1/8に切りブロッコリーは子房にして茹でておく。
- ②鍋に油を熱し、白菜の軸を入れて強火で炒め、透きとおってきたら葉を加えて炒め合わせる。Aを加え中火にし、蓋をして白菜がしんなりするまで5～6分蒸し煮する。
- ③白菜を片側に寄せてBを加える。
Cの水溶き片栗粉を加えてとろみがついてきたら手早く混ぜ合わせる。
- ④塩、こしょうで味付けし、ハムとブロッコリーを加える。

●栄養士一口メモ

- ・みんなが好きなやさしい味で、白菜をたっぷり食べられます。
- ・ハム、ブロッコリーで彩り良く牛乳でカルシウムアップします。