

白菜のクリーム煮

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
ベーコン	30	① ベーコンは1cm幅、白菜とほうれん草は2cm幅に切り、玉ねぎは1/4の細切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。 ② 鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒める。火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを炒める。 ③ ②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなり、食材となじむまで弱火で炒め、水を加える。 ④ ③に牛乳とAの調味料を入れて煮る。白菜、ほうれん草、しめじも入れて煮込む。 ⑤ Bの調味料で味を調べてできあがり。 ※ 調味料は加減してください。
白菜	150	
ほうれん草	50	
玉ねぎ	120	
にんじん	40	
しめじ	30	
バター	12	
小麦粉	12	
水	300	
牛乳	120	
A { コンソメ	5	
緑風みそ	小さじ1/3	
B { 塩	少々	
こしょう	少々	



みその風味が加わり、
まろやかな味わいに。
寒い日にピッタリのメニュー！



献立例 ごはん、但馬鶏の岩津ねぎソース
ほうれん草サラダ、白菜のクリーム煮