

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★☆

野菜使用量

60 g/人

献立名

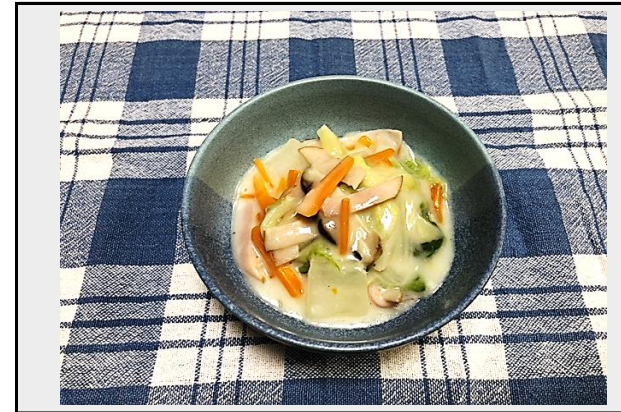
白菜のミルク煮

材料2人分

- ・ 白菜 100g (1/4カット2枚分程度)
- ・ 人参 20g (2cmくらい)
- ・ ハム 2枚
- ・ 椎茸 小サイズ1個
- ・ 酒 大さじ2と1/2
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ 牛乳 大さじ2と1/2
- ・ サラダ油 適量
- ・ おろし生姜 小さじ1/2
- ・ 水溶き片栗粉 少々
- ・ 鷹の爪 1本 (切らない)

作り方

1. 白菜、人参、ハム、椎茸は食べやすい大きさに切り、おろし生姜と共に油で軽く炒める。
2. 酒、水（ギリギリ野菜が浸る程度40ml目安）、鶏ガラスープの素、鷹の爪を入れる。
3. 野菜が柔らかくなったら鷹の爪を取り出し、牛乳（酒と同量）を加える。
4. 再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



エネルギー 102 kcal たんぱく質 6.3 g
脂質 3.6 g 炭水化物 11.1 g 塩分 0.8 g
ひとことコメント (一人当たり)

ハムの代わりにアサリやえびでも美味