

野菜が一度にたくさんとれる
一品です♪



お家で作ってみませんか♪

おかず：汁もの

はくさいのクリーム煮

火が通りやすい野菜を使えば、短時間で作れますよ！

材 料（4人分）



・ベーコン	60g
・はくさい	160g
・にんじん	60g
・チンゲンサイ	40g
・しめじ	50g
・バター	4g
・ベシャメルソース	30g
・牛乳	80g
・生クリーム	10g
・コンソメ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々

作 り 方

- ①ベーコンは1cm幅のスライスにしておく。
- ②はくさいは2～3cm幅（葉と茎に分けておく）、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは1cm幅に切り、しめじは小房に分けておく。
- ③バターでベーコンとにんじんを炒め、はくさいの茎の部分としめじを加えてふたをし、中火で蒸し煮にする。
- ④野菜に火が通ったら牛乳とベシャメルソースを加えて煮込み、残りはくさいを加えてコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤チンゲンサイを加えてひと煮たちさせたら、生クリームを加えて仕上げる。

栄養価（1人分）

エネルギー131kcal / たんぱく質5.4g / 脂質7.8g / 塩分0.6g