

白菜のコーンクリーム煮



176kcal、塩分 1.4g、野菜 110g/1人前

※写真は1人前

～材料(2人前)～

白菜	150g(外葉1枚)
にんじん	40g(中 1/3 個)
たまねぎ	30g(小 1/4 個)
ベーコンスライス	16g(1枚)
オリーブオイル	小さじ1 (バター 5g)
コーンクリーム缶	180g
水	150ml
顆粒コンソメ	小さじ1
豆乳	150ml (牛乳 150ml)
片栗粉	大さじ 1/2
ブ ラックペ ッパ° -	少々(好みで)

～レシピのポイント～

牛乳でもおいしく作れます

白菜のコーンクリーム煮

～作り方～

①食材を切る。

白菜は芯と葉に分け、芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。

にんじん・ベーコンは短冊切りにする。たまねぎは薄切りにする。

②鍋を火にかけてオリーブオイルで①を炒める。※牛乳の場合は、バターで炒める。

③野菜がしんなりしたら、コーンクリーム缶・水・コンソメを加えて煮る。

④野菜に火が通ったら、弱火にして豆乳(牛乳)を加え、
沸騰する手前まで加熱する。

⑤一度火を止め、片栗粉を大さじ1の水(分量外)で溶かし
全体に回し入れたら、手早く混ぜる。

⑥再度火をつけ、ふつふつ沸いてからさらに1分加熱する。

⑦器に盛り、お好みでブラックペッパーを振る。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883



すこやかこが

栄養価(1人前)※豆乳使用	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.3g
炭水化物	26.7g
食塩相当量	1.4g