



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 57

とよあけ健康21計画

## 白菜のクリーム煮



野菜1人  
158g

### ★材料(2人分)★

- ・白菜 300g
- ・ハム 1枚
- ・にんじん 15g
- ・あさつき(あれば) 小口切りを少々
- ・バター 10g
- ・砂糖 小さじ3/4
- A { 塩 小さじ1/4
- A { 白ワイン(または酒) 大さじ1
- A { スープの素 1/4個
- B { 牛乳 100ml
- B { 片栗粉 大さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々

### ★作り方★

- ①白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は細切り、にんじんは千切り、ハムは細切りにする。
- ②鍋にバターと砂糖を入れ、白菜の軸→ハム→にんじん→白菜の葉の順に重ね、Aをいれてふたをして中火で蒸し煮にする。
- ③白菜がしんなりしたら、Bを混ぜ合わせて入れ、かき混ぜながらとろみをつける。こしょうをふり、味をみて薄ければ塩少々を加える。
- ④器に盛り、小口切りのあさつきを散らす。

【(3)専門家部門 考案:とにとクラブ栄養士会】