



白菜のクリーム煮



<材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・1/8 個 (320 g)
- しめじ・・・・・・・・1/2 袋 (50 g)
- ベーコン・・・・・・・・2 枚 (30 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ 1
- 無調整豆乳・・・・・・・・1 カップ
- コンソメ顆粒・・・・小さじ 1 と 1/2



<1人分>
エネルギー/232 kcal 食塩相当量/1.5 g

【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅 1 cm に切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、白菜、しめじ、ベーコンを炒める。
- ④ 小麦粉を入れ、なじんだら豆乳とコンソメ顆粒を入れ、とろみが出るまで煮る。





白菜のツナマヨ和え



<材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・葉 2 枚 (200 g)
- ツナ缶 (水煮)・・・・1 缶
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- 塩・・・・・・・・1 つまみ



< 1 人分 >
 エネルギー/122 kcal 食塩相当量/0.5 g

【作り方】

① 白菜は細切りにし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。



② ①が冷めたら水気を絞る。



③ 白菜とツナ缶をマヨネーズと塩で和える。

