

# レシピ: ★中華風★白菜のクリーム煮

調理時間



カロリー (1 人前あたりの含有量)



## ★中華風★白菜のクリーム煮

15  
分

分量

1  
人分

材料

作り方

|              |        |
|--------------|--------|
| フリーズドライ牛乳    | 15 g   |
| 白菜           | 大 1 枚  |
| ベーコン         | 25g    |
| 玉ねぎ          | 1/4玉   |
| ニンニク         | 1/2片   |
| しめじ          | 30g    |
| ブロッコリー       | 2切れ    |
| 鶏がらスープの素     | 小さじ1/2 |
| 塩            | 少々     |
| 黒コショウ        | 適量     |
| バターorオリーブオイル | 適量     |
| 薄力粉          | 大さじ1/2 |
| 水            | 125ml  |

- ①白菜は適当な大きさに切り、ベーコンと玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする
- ②フライパンに油をひき、①で切った野菜、しめじ、ベーコンを入れ炒める
- ③白菜と玉ねぎがしんなりし、ベーコンの香りが立ってきたら薄力粉を入れ弱火で炒める
- ④薄力粉が全体と馴染んだら、水、鶏がらスープの素を入れて中火に戻してかき混ぜる
- ⑤とろみがついてきたら、フリーズドライ牛乳を加え、火を止めて混ぜる
- ⑥塩で味を調えて、仕上げに黒コショウを振って完成★

