

白菜のクリーム煮



<材料 / 2人分>

◇白菜	200 g
◇あらびきソーセージ	2 本
◇しめじ	20 g
◇バター	10 g
◇水	1/2 カップ
◇コンソメ	1 個
◇牛乳	1/2 カップ
◇塩	少々
◇パセリ	少々
A [片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 4



<作り方>

- 1 白菜は水で洗い、軸はそぐように短冊に切り、葉はそぐように 1 cm幅にざく切りにする。
- 2 ソーセージは 5 mm幅に輪切りにする。
- 3 しめじは根元を落とし、小分けにする。
- 4 鍋にバターを熱して、2と1を炒め、水とコンソメを加え、5~6分煮る。
- 5 やわらかくなったら牛乳を加えて塩で調味し、Aでとろみをつけ器に盛り、みじん切りにしたパセリをふる。

[1人分 / 158kcal、塩分 1.9g、野菜重量 100g]