

ちりめんじゃこと白菜のクリーム煮

調理時間 15分

《 材 料 》

白 菜	150 g
ちりめんじゃこ	30 g
チンゲン菜	1 束
調味料	
牛 乳	2 cup
水	1 cup
片栗粉	1/2 個
塩	小1弱
コショウ	少々
旨味調味料	適量
水溶き片栗粉	適量

《 作り方 》

白菜は、じくを斜め薄切りにし葉の柔らかい所は一口大に切りそろえます。チンゲン菜は塩ゆでしておきます。

鍋に牛乳・水・片栗粉を入れ、沸騰したら白菜を煮てから、ちりめんじゃこを加え塩・コショウ・旨味調味料で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。器にゆがいたチンゲン菜を飾り、出来上がった料理を盛りつけます。



ちりめんじゃこと牛乳でカルシウムたっぷりのメニューになります。

【おいしさのヒミツ】

ちりめんじゃこの塩味が利いてます。

お料理上手メモ

牛乳を入れているので、あまり沸騰させないように気をつけましょう！

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
112 kcal	9.4 g	4.8 g	7.7 g	2.3 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校