

2025 年 11 月号

【料理名】白菜のクリーム煮



【献立】

チキンライス

ポテトサラダ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 326 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料（2 人分）

白菜……1/6 株

ベーコン…… 4 枚

にんにく…… 1 片

A 水……150ml

A 顆粒スープの素……小さじ $\frac{1}{2}$

B 牛乳……200 ml

B しょうゆ……小さじ $\frac{1}{4}$

バター……10g

【作り方】

1. 白菜は縦半分に切る。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはつぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして白菜を加え、断面を焼く。焼き色がついたら返してベーコンを加え、白菜に焼き色がつくまで焼く。
3. Aを加えてふたをし、弱めの中火で3～4分煮る。Bを加えてさらに3～4分煮、バターを加えて塩とこしょう各少々で味を調える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ1＝ 15 ml、小さじ1＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。