

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……200ml
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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。