

あさりと白菜のクリーム煮



栄養量（1人分）

エネルギー	73Kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	3.3g	炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.8g	野菜の量	85g

ひとロメモ

白菜とたっぷりの野菜を一度にとれます。豆乳で仕上げていますので、栄養面でもバランスの良い料理です。とろみもつくので寒い季節にぴったりです。

芳賀町立祖母井保育園

材料（2人分）

あさり水煮缶	20g	白菜	1枚(80g)
玉ねぎ	約1/3個(60g)	にんじん	20g
ぶなしめじ	10g	サラダ油	小さじ1(4g)
豆乳	100ml	コンソメ	小さじ1/4(1g)
水	60ml	塩	0.6g
酒	小さじ2/5(2g)	片栗粉	小さじ1(3g)

作り方

- ①白菜を3cmくらいに切る。玉ねぎは半月スライス、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじはほぐしておく。
- ②あさり缶をざるにあけておく
- ③鍋に油を入れ、硬い野菜の順に入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら、あさりと水、コンソメを加える。しばらくたったら塩、酒、豆乳を加えて煮立たせないように温め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。