

## 白菜と豚肉の牛乳煮

材料	2人分	
白菜		120g
豚ロース薄切り肉		80g
にんじん		20g
しめじ		40g
A	水	200ml
	コンソメの素	小さじ1
	牛乳	200ml
B	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2



### 作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉は5cm角、軸は2cm幅のそぎ切りにする。豚肉は3cm幅、にんじんは3cmの短冊に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、白菜・にんじん・しめじを加えさらに炒める。Aを加えて柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 牛乳を加えて、Bの水溶き片栗粉を少しずつ加えてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	190	11.5	11.7	13.0	1.1

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか