



## アサリとキャベツのクリーム煮

### 材 料 （2人分）

|        |        |
|--------|--------|
| にんじん   | 20g    |
| キャベツ   | 80g    |
| こまつな   | 20g    |
| アサリ水煮缶 | 80g ※  |
| バター    | 大さじ1/2 |
| 小麦粉    | 大さじ1強  |
| 白ワイン   | 小さじ1   |
| 牛乳     | 130g   |
| 塩      | ひとつまみ  |
| こしょう   | 適量     |

A

| 栄養価   | 1人分      |
|-------|----------|
| エネルギー | 127 kcal |
| 食塩相当量 | 0.5 g    |



※ アサリ水煮缶は身、汁とも各40gを使用。

### 作り方

- ① にんじんは短冊切りにする。  
キャベツは一口大のザク切りにする。  
こまつなは4cm長さに切り、茎と葉に分ける。
- ② フライパンにバターを熱し、にんじん、キャベツ、こまつなの茎の順に炒める。  
全体に油がなじんだら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②にアサリ水煮とA、こまつなの葉を加えて混ぜ、とろみがつくまで煮る。

★ 副菜の1品としておすすめです。

倍量にし、パスタにかけてもおいしいですよ。

