

## 白菜のクリーム煮



### 材料(2人分)

- ・白菜・・・200g
- ・人参・・・10g
- ・サラダ油・・・4cc
- ・出し汁・・・100cc
- ・塩・・・1.6g
- ・コンソメ・・・2g
- ・生クリーム・・・16g
- ・絹さや・・・2枚

白菜は2cm幅に切り、人参は4cm長さの短冊切りにする。  
絹さやは、斜めに切り、サッと茹でておく。  
鍋にサラダ油を入れ、白菜と人参を炒める。  
出し汁を入れ5分煮る。その後、塩、コンソメを入れて、さらに煮込む。  
仕上げに、生クリームを入れて、ひと煮立ちする。  
器に盛り付け絹さやを飾る。

エネルギー

53kcal

|         |      |
|---------|------|
| 塩分      | 1.2g |
| コレステロール | 0mg  |
| たんぱく質   | 1.1g |

**ワポイントアドバイス** 白菜は、味にクセがない食材です。生クリームを使用することで、味にコクが出ます。煮込みすぎると、溶けてしまうので、加熱しすぎないようにしましょう。