

献立名「 白菜の中国風クリーム煮 」

- 献立の特徴； 簡単にでき、体が温まる。
 ロースハム使用であっさりとした味になる。
 調理のポイント； とろみのつけ方加減で、スープにもなる。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方
白菜	200	白菜は葉と軸とに分け、葉は大きめに、軸はそくように短冊切りにする。
ホワイトアスパラ(缶)	160(小1缶)	
長ネギ	60	ホワイトアスパラは長さを3つに切り、長ネギは斜め薄切り、タケノコは薄切りにする。
ゆでタケノコ	60	
干しいたけ	6(3枚)	
ロースハム	30(3枚)	しいたけは戻してそぎ切りにし、ハムは6等分のイチョウ切りにする。
サラダ油	大さじ1	
スープ(中華スープの素)	100	中華鍋に油を熱し、しいたけ、タケノコ、ハム、長ネギ、白菜の軸、白菜の葉の順に炒め、スープを加えてフタをし、8分くらい煮る。
牛乳	200	
塩	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
<水溶き片栗粉>		牛乳、砂糖、塩で調味し、アスパラガスを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
かたくり粉	小さじ2	
水	大さじ1・1/3	

【1人あたり】 野菜の重量 120g

【1人当り栄養価】エネルギー；111kcal、脂質；6.1g、食物繊維；2.8g

バリエーション

- ・ホワイトアスパラガスは季節の野菜に代えてもよい。

