

白菜のミルク煮



材料（4人分）		調味料
白菜	500g	A 牛乳・水…各カップ1 固形スープの素 1個
人参	1/3本	
ウインナー	4本	
とろけるチーズ	3枚	
水溶き片栗粉	水・片栗粉 各大1	B 塩… 小1/3 こしょう…少々



白菜と乳製品を合わせると、とても優しい味になります。

不足しがちなカルシウムが牛乳・チーズから摂取できます。



作り方

1. 白菜は3cm幅に切る。芯はそぎ切りにする。人参は短冊、ソーセージは1cm角に切る。
2. 鍋に1の材料とAを加え中火で15分ほど煮る。
3. Bで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 仕上げにとろけるチーズを加えてサッと煮る。