

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ちんげん菜のクリーム煮◆◇

1人分エネルギー：138kcal

塩分：1.0g

### <材料：4人分>

- ちんげん菜・・・200g
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- ベーコン・・・・・・・・3枚
- コーン・・・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・200cc
- 牛乳・・・・・・・・200cc
- コンソメ・・・・・・・・1個
- 塩、こしょう・・・適宜
- 片栗粉・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ1



### <作り方>

- ① ちんげん菜は茎と葉に分けて、ざく切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、ベーコン、しめじ、ちんげん菜の茎を炒める。
- ③ 水、コンソメを加えて煮込み、沸騰したらちんげん菜の葉、  
コーンも加えて煮込む。  
牛乳を加えて煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 水溶き片栗粉(○)でとろみをつける。

