



白菜のクリーム煮

- 白菜(キャベツ) 2枚
- 生しいたけ(しめじ) 1枚
- 牛乳 1カップ
- スープの素 1/2コ
- サラダ油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1
- こしょう 少々

料理時間30分
(つきっきり20分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	12.0g
塩分	1.3g

作り方

下ごしらえ



鍋に油を熱し、炒める



牛乳とコンソメを入れ、最後に水溶き片栗粉を加える

