

●作ってみませんか【平成 21 年 1 月 1 日号】

白菜のクリーム煮

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

寒さが増すと野菜のうま味も増えてきます。

白菜も同様に、一個2キロほどのものが味も実も充実しています。コトコト煮込むと、一緒に煮た材料の味もしみこんで一層おいしくなります。寒い冬の日、簡単に煮込めて体の温まるスープの一つです。



●材料(4人分)

白菜中1/3個・ベーコン7枚・ボイルホタテ300g・スープの素固形2個・水3と1/2カップ・牛乳2カップ・片栗粉大さじ2・パセリみじん切り大さじ1・塩小さじ1・こしょう少々

●作り方

①白菜は4センチの長さにざく切りする。／②ベーコンは2センチ幅に切る。／③鍋を熱しベーコンを炒め、にじみ出た油で白菜をいためスープを入れて煮込み、ホタテを加えて少し煮込む。／④ここへ牛乳を加え、調味して、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。／⑤スープ皿に盛り、パセリを振る。