

○白菜とホタテ缶のミルク煮（4人分）

～食材～

白菜	350g～400g	（中葉3～4枚）
ホタテ缶フレーク	50g～70g	
ベーコン	15g	（薄切り1枚）
コンソメ	1/2個	
牛乳	150ml	
片栗粉	大さじ1強	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
刻みパセリ	少々	



～作り方～

- ① 鍋に細切りにしたベーコンを入れ乾煎りし、水1/2カップとコンソメを入れ、ざく切りにした白菜とホタテ缶を汁ごと入れ5～10分煮る。
- ② 牛乳150mlに片栗粉を溶かし①に入れてとろみをつけ、塩とこしょうで味を整える。
- ③ ②を器に盛り付け刻みパセリを散らす。

（1人分：エネルギー82Kcal，食塩相当量1.1g）

☆寒い季節におすすめです！