



菜の花のクリーム煮



栄養価(1人分)

エネルギー： 175 kcal

たんぱく質： 5.8 g

塩分： 1.2 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

チキンステーキ 野菜のマリネ

菜の花のクリーム煮

材料【4~5人分】

菜の花	75g
ベーコン	100g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1玉
キャベツ	1/8玉
人参	1/2本
サラダ油	適量
豆乳	200ml
塩	小さじ1
こしょう	少々
米粉	大さじ1
とりがらスープ	適量

~作り方~

- ①とりがらスープを作っておく。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ③じゃが芋は角切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは色紙切り、人参はいちょう切りにしておく。
- ④菜の花は食べやすい大きさに切り、さっと茹でておく。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑥人参、玉ねぎ、じゃが芋を加え炒める。
- ⑦とりがらスープ、キャベツを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧豆乳、塩、こしょうで味を調え、水で溶いた米粉を入れてとろみがついたら菜の花を入れて仕上げる。

一口メモ



菜の花は春の味覚の代表格です。柔らかいつぼみと茎、葉の部分を食べる花野菜で、ほのかな苦みが特徴です。おひたしや辛子和えにしてもおいしいですが、クリーム煮等の洋風の料理にもよく合います。

