

～白菜のクリーム煮～



白菜は約95%は水分でカロリーが低めの野菜ですが、カリウムを多く含むため、むくみ対策に効果的です。また、カリウムは余分な塩分を体の外に出す働きがあるので、高血圧の予防や血圧を安定させるのに役立ちます。

☆材料（4人分）

白菜 1/4株
豚コマ 200g（ベーコンでも可）
しめじ 1パック
にんにく 1かけ
サラダ油 大さじ1
薄力粉 大さじ3
牛乳 500cc
コンソメ 1キューブ(約5g)

☆作り方

- ①白菜は食べやすい大きさにカットする。
しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにくを香りがでるまで炒める。
- ④弱めの中火にして、白菜・豚コマ・しめじを入れて炒める。（豚コマはほぐしておきましょう）
- ⑤弱火にして、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなり食材になじむまで炒める。
- ⑥牛乳とコンソメをいれる。
※ 牛乳は少しずつ加えながらまぜると、だまになりにくいですよ♪
- ⑦ぐつぐつするまで混ぜながら煮込む。
塩・こしょう（こしょうはお好みで）で味を整えて完成。