

副食

白菜の豆乳クリーム煮

[1人分] エネルギー：108kcal 塩分：0.4g



材料 [2人分]

- 白菜：250g
- 帆立貝柱缶詰：1缶
- 生姜：一片
- 豆乳：200ml
- 酒：大さじ1
- こしょう：少々
- 万能ねぎ：少々

作り方

1

白菜は、葉と茎を分けて4~5cm幅に切ります。生姜はせん切りに、万能ねぎは小口切りにします。

2

厚手の鍋に白菜のかたい部分を入れ、生姜を散らし酒をふります。帆立貝柱缶詰を汁ごと入れ、ふたをして弱火にかけます。

3

白菜が透明になってきたら葉も入れ、さらに煮込みます。

4

豆乳を加えて2~3分煮立てて器に盛ります。こしょうをふり、万能ねぎを散らします。