



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

煮込んで
煮崩れにくく
独特の歯応えも
お楽しみ
いただけます



チンゲンサイをまるごと楽しもう！ チンゲンサイのクリーム煮



一人あたりのエネルギー 183kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料（2人分）

チンゲンサイ・・・・・・・・・・1株
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
牛乳・・・・・・・・・・200ml
A 鶏がらスープの素(顆粒)・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・300ml
おろししょうが・・・・・・・・・・小さじ1
B 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・・・少々

■作り方

- ① チンゲンサイは芯ごと縦6等分に切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し①を入れ、チンゲンサイがしんなりするまで炒める
- ③ ②にAを加えてひと煮立ちさせたら、牛乳を加えてさらにひと煮立ちさせる
- ④ ③にBを加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える
- ⑤ ④を器に盛り、黒こしょうをふる

cooking memo