

白菜のクリーム煮

【材料 4人分】

- ・ 鮭団子 60g
- ・ はくさい 2枚(大きめの葉)
- ・ ジャがいも 小1個
- ・ にんじん 1/2本
- ・ たまねぎ 小1個
- ・ ほうれんそう 1/2束
- ・ 牛乳 80cc
- ・ ベシャメルソース 24g
- ・ ホワイトルウ 20g
- ・ コンソメ 4g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 水 600cc程度



【作り方】

- ① はくさいは1cm幅、ジャがいもは一口大、にんじんは5mm厚のイチョウ切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ほうれんそうはサッとゆでて水にとり、水気を絞って4cm程度に切っておく。
- ③ なべに、にんじんと水を入れ火にかける。
- ④ にんじんに火が通ったら、ジャがいもとたまねぎを加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤ ④にコンソメと鮭団子を入れ、ひと煮立ちしたら、はくさいを加える。
- ⑥ 煮立ったところでいったん火を止め、ベシャメルソースとホワイトルウを加える。
- ⑦ ホワイトルウが溶けたら、牛乳を入れて中火～弱火で煮込む。
- ⑧ 最後に②を入れ、塩こしょうで味を調えたらできあがり。