

ハクサイのクリーム煮

ハクサイのレンピ



ハクサイをいっぱい食べましょう！

材料 (4人分)

ハクサイ	1/4 株
ホタテ	200g
ニンニク	1 片
シメジ	1/2 袋
サラダ油	適量
牛乳	500cc
コンソメ	1 キューブ
塩	適量
コショウ	適量

作り方

- ① ハクサイを食べやすい大きさにきざみ、シメジは石づきを取りほぐします。ホタテが大きい場合は 1 口大に切ります。ニンニクはみじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、みじん切りにしたニンニクを入れます。その後、ホタテ、シメジ、ハクサイを入れて炒めます。
- ③ ハクサイがしんなりしたら、牛乳とコンソメを入れて弱火で煮込みます。
- ④ 最後に、塩とコショウで味を調整します。