サカタのタネ

ハクサイとホタテのクリーム煮

材料（４人分）

ハクサイ……400g
ホタテ缶（全量130gのもの）……1缶
半練タイプの中華だし……小さじ1
水……100cc
牛乳……100cc
サラダ油……大さじ1
塩・こしょう……適宜

作り方

1. ハクサイは白い部分と葉の部分とに分けて3cmほどの大きさにザクザク切る。
2. 深めのフライパンにサラダ油をひいて火にかけ、ハクサイの白い部分を入れて焼き色がつかないように炒める。少ししんなりしたら葉の部分を加えて炒める。
3. (2)にホタテ缶を汁ごと加え、さらに水と牛乳、中華だしを加えて軽く煮込む。
4. 味が足りないようなら塩・こしょうで味を調える。

ポイント

寒い時期のハクサイは、甘みがあって美味。ハクサイを思いっきり食べたい時におすすめです。
ホタテの味とミルクのやさしい味がハクサイとよく合います。

ハクサイをたっぷり食べたい時はこれ!
スープが残ったらご飯とチーズで洋風雑炊に

（料理：浅利素子）