

野木町地産地消メニュー



144 白菜とえびのミルク煮



調理時間 30～35分

寒い時期におすすめの、体が温まるメニューです。

食材の旬

白菜 11～2月

エビ 秋～冬

ブロッコリー 11～3月

【材料】

白菜	400g
エビ	150g
ブロッコリー	小さじ 1/2 株
生姜	1片
油	大さじ 1/2
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
水	1カップ
牛乳	1カップ
片栗粉・水	少々
塩・こしょう	各大さじ1

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分け茹でる。生姜はせん切りにする。
- ② フライパンに油と生姜を入れ弱火にかける。香りが出たら中火にし、白菜を加えさっと炒め、水とコンソメを加え煮る。
- ③ 白菜に火が通ったら、牛乳を加え煮る。味をみて塩、こしょうで調味する。水溶き片栗粉でとろみをつける。

～ひとくちメモ～ 白菜がたっぷり食べられるメニューです。