

野菜のクリーム煮



材料 <2人前>

- | | | | |
|---------|------|--------|-------|
| ・白菜 | 1~2枚 | ・牛乳 | 100ml |
| ・人参 | 1/3本 | ・塩こしょう | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・小麦粉 | 10g |
| ・ブロッコリー | 1/3株 | ・バター | 10g |

作り方

1. 野菜は、食べ易い大きさに切り、下茹でする。
2. 下茹でした野菜とバターを鍋で炒める。
しんなりしたら、小麦粉も加えさらに炒める。
3. 牛乳を加え、手早く混ぜる。とろみがでたら、
塩・こしょうで味をととのえ、出来上がり。