

# 《 野菜のクリーム煮 》



エネルギー  
103kcal

水分  
106ml

たんぱく質  
2.8g

カリウム  
191mg

リン  
72mg

塩分  
0.3g

## 材料 <2人前>

- |         |      |        |       |
|---------|------|--------|-------|
| ・白菜     | 1~2枚 | ・牛乳    | 100ml |
| ・人参     | 1/4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。