

冬キャベツのあったかクリーム煮



キャベツには胃や腸を保護するビタミンUが多く含まれています。キャベジンとも呼ばれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復し、胃炎や胃潰瘍を予防する働きがあります。クリーム煮にすることでとろみがつき、料理の温かさが持続します。厳しい寒さが続く季節にぴったりの、優しい味わいの一品です。

1人分 エネルギー 195kcal 塩分 1.3g

★材料（2人前）★

・キャベツ	150g
・ベーコン	2枚
・玉ねぎ	50g
・にんじん	30g
・バター	10g
・小麦粉	大さじ1
・顆粒コンソメ	小さじ1
・牛乳	250ml
・黒こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんは半月切りにする。
- ② フライパンを熱し、バターとベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎにしっかり火が通ったら、キャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳とコンソメを入れよく混ぜる。全体にとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 皿に盛り、黒こしょうを振りかける。