

福女短が考えた



uege recipe

白菜のクリーム煮

エネルギー 106kcal (1人あたり)

白菜、ねぎに含まれる葉酸には、食べたものをエネルギーに変える働きがあります。
スープを食べて内側から身体を温めましょう♪



<材料> (4人分)

白菜	120g
根深葱	80g
ベーコン	32g
コーン缶詰	20g
牛乳	320g
水	200g
コンソメ	5.2g
食塩	0.04g
こしょう	0.04g

【作り方】

- 1 白菜は3cm幅のざく切り、根深葱は0.5cm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 白菜、根深葱、ベーコン、水を中火で10分加熱する。
- 3 ②とコーン缶詰、牛乳、を加えてさらに中火で10分間加熱する。
- 4 野菜に火が通ったら、コンソメ、食塩、こしょうで味を整えて完成。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

