



## ハムと白菜だけのクリーム煮



### 材料（2人分）

白菜	1/8 個
ハム	4 枚
油	小さじ 1
牛乳	1/2 カップ(100 ml)
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ 1

### 作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② ハムは半分に切り、短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、ハムと白菜をさっと炒める。
- ④ 牛乳と塩を入れ、白菜がくったりとするまで煮込み、最後に同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

牛乳を使ったやさしい味のクリーム煮です。ハムを使っているので「だし要らず」。白菜がたっぷり、おいしく食べられます。



### 【栄養価 1人分】

熱量 161kcal、たんぱく質 10.2 g、脂質 9.9 g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 1.5 g

東京都多摩府中保健所

### ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓