

■ 白菜のクリーム煮 ■

<材料> 4人前

白菜・・・5枚(400～500g)、牛乳・・・300cc  
ベーコン・・・50g、片栗粉・・・大1.5  
オリーブオイル・・・大1、バター・・・20g

(A)「まんま」・・・小2、「ばいたん」・・・大1

<作り方>

- ①白菜は芯と葉の部分に分け、芯は5cmの短冊切りに、葉はざく切りにする。
- ②ベーコンは1cmの角切りにする。
- ③オリーブオイル大1で①と②を炒めて(A)を加える。
- ④片栗粉を牛乳で溶いて③に入れ、とろみがつくまで火を通す。  
仕上げにバターを入れる。

■ 冬野菜のあったかサラダ ■

<材料>4人前

じゃがいも・・・2個(100g)、  
蓮根・・・1/2節(100g)、人参・・・1本(100g)  
ごぼう・・・1本(100g)、玉ねぎ・・・1個(150g)

(A) お湯・・・400～500cc、「まんま」・・・大1

(B)「まるやか酢」・・・大3、「まんま」・・・小2

<作り方>

- ①(B)を混ぜ合せドレッシングを作っておく。  
※好みにオリーブオイル、こしょう等を入れてもよい。
- ②野菜は縦長に食べやすい大きさに切る。
- ③(A)と②を合わせて煮る。
- ④③に①のドレッシングをかけていただく。

※野菜はかぼちゃ、里芋、大根、カブ等、好みにアレンジに挑戦してみると楽しい。

■ 根菜スープ ■

<材料> 4人前

ごぼう・・・1/2本(50g)、人参・・・50g  
大根・・・100g、白菜・・・1～2枚

(A) { お湯・・・600cc、「まんま」・・・大2  
「ばいたん」・・・大1

<作り方>

- ①材料を1cm角に切る。
- ②(A)に①を入れて煮る。

※彩りに大根葉をみじん切りにして散らしてもよい。



外出から帰ったら  
手洗い・うがいを忘れずに!!!

風邪をひかずに元気に過しましょう!!!