

小松菜とベーコンのミルク煮

🕒 調理時間: 10分

カルシウム<1日の摂取量約1/2クリア>

🌀 材料 (2人分)



小松菜 200g

ベーコン 50g

マッシュルーム 4個

パセリ 大さじ1/2

【A】

牛乳 100cc

鶏がらスープの素 小さじ1/2

酒 大さじ1/2

塩、こしょう 各少々

【水溶き片栗粉】

片栗粉 小さじ1

水 小さじ1.5

🌀 作り方

1. 小松菜は4~5cm長さ、ベーコンは1~2cm幅に、マッシュルームは4等分、パセリはみじん切りにそれぞれ切る。
2. 【A】と【水溶き片栗粉】をそれぞれ合わせる。
3. 鍋にフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱してベーコンを入れて焼き色をつける。そこへ小松菜、マッシュルームを入れてフタをし蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして小松菜がしんなりするまで加熱する。
4. 3に【A】を加え沸騰すれば【水溶き片栗粉】でトロミをつける。器に盛りつけパセリのみじん切りを散らす。

🌀 ワンポイントアドバイス

- ◆小松菜は加熱しすぎると、歯ざわりがなくなるので注意する
- ◆野菜の旨味と水分で、調味料も少なくてOK