



かぶのミルク煮



レシピ考案者 望月綾子



エネルギー	136 kcal
タンパク質	6.1 g
カルシウム	201 mg
食塩相当量	0.7g




<工夫点・料理のポイント>体にとっても必要なのに、不足しているカルシウムが簡単に補える。胃腸に良い、発酵食品もとれる。煮るだけなので簡単ですが、牛乳で煮込むので火の強さに注意する。



材料 2人分量 (g)

かぶ	120g
かぶの葉	40g
人参	40g
牛乳	200cc
だしの素 (和風)	小さじ 1/3(1g)
かにかまぼこ	14g
クリームチーズ	14g
みそ	小さじ 1/2(3g)
小麦粉	小さじ 2弱(5g)

作り方  調理時間 30分

- ① かぶは茎を2cmほど残し、皮をむいて縦に1/4~1/6に切る。
- ② かぶの葉は茹でて3cm位に切り、水を切る。
- ③ 人参は皮をむいて3mm位の輪切りにする。
- ④ かにかまぼこはほぐしておく。
- ⑤ クリームチーズ、みそ、小麦粉を混ぜておく。
- ⑥ 鍋に牛乳、かぶ、人参、だしの素を入れて煮る。
- ⑦ 火が通ったら、かにかまぼこ、かぶの葉と⑤を加えてトロミがつくまで煮込む。