

とろみがついて食べやすい

チンゲン菜とベーコンのクリーム煮



材料(1人分/207kcal)

チンゲン菜	1株	
ベーコン	2枚	
水	100 cc	
パプリカ	1/4個	
牛乳	50 cc	
A	酒	大さじ2
	塩	少々
	コンソメ	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1	

作り方

- チンゲン菜は根元を切り落とし、軸の部分は縦半分に切れ目を入れて、長さを1/3に切る。
ベーコンは2cm幅に切る。パプリカは5mm角に切る。
- 鍋にチンゲン菜を並べて入れる。ベーコンと水とAを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- パプリカを加え、牛乳と水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



パン食にそえてもOK!
体が温まります。

余ったベーコンで
もう1品!

ほうれん草のソテー

●材料(1人分/97kcal)

ほうれん草	1/2束
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1/2
塩こしょう	少々

- ほうれん草は茹でて5cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切っておく。
- フライパンに油を入れ、1を入れて炒め、塩こしょうをふる。

朝ごはんの手早く

キャベツの卵炒め



材料(1人分/210kcal)

キャベツ	2枚
卵	1個
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々

作り方

- キャベツは縦半分に切り、2cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
- フライパンに油を入れ、キャベツを炒める。
- キャベツが柔らかくなったら卵を加えて炒める。
塩こしょうで味つけする。



キャベツは免疫効果、整腸作用があり、手軽に使える食材です。

余ったキャベツで
もう1品!

コールスローサラダ

●材料(1人分/204kcal)

キャベツ	2枚
塩	少々
ホールコーン缶	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

- キャベツは千切りにして塩でもむ。
- 水けを絞ってマヨネーズで和え、コーンを加える。