

白菜とさけのクリーム煮



材料(2人分)

白菜 (約5枚)	Aカップ
キャベツ (約2枚)	(カップ1)
人参 (1本)	B水
甘塩さけ (2切れ)	(大さじ1・1/2)
おろししょうが (小さじ1/2)	ほんだし (小さじ1/3)
片栗粉 (大さじ1・ 1/2)	生クリーム (大さじ2)
こしょう・塩 (少々)	

作り方

- (1) 白菜は、3～4 cm幅に切る。さけは、皮と骨を取り除き、一口サイズに切る。
- (2) 鍋に油を熱し、おろししょうが、(1)のさけを中火で炒める。
- (3) (2)のさけの色が変わったら、(1)の白菜の芯・葉、Aの順に入れ、蓋をして7～8分やわらかくなるまで煮る。
- (4) (3)に生クリーム加え、塩・こしょうで味をととのえ、Bの水溶き片栗粉でトロミをつける。