白菜のクリーム煮



調理時間	約30分
カロリー	117kcal(1人分)

材料	(3人分)
白菜	1/4株
ゴマ油	大さじ1～2
ハムみじん切り	2枚
万能ネギ	2本
(A)	
酒	大さじ2
干しエビ	10g
水	100ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
コショウ	少々
エバミルク又は生クリーム	大さじ4

作り方

1. 白菜は、横半分に切り、葉先は横に3等分し、根元は芯をつけたまま縦にも等分する。
2. Aを合わせ、ダッチオーブンにオーブンシートを敷く。
3. フライパンを熱し、ゴマ油を入れ(1)の茎を炒め焼き色を付け、ダッチオーブンに入れる。続いて葉を炒め、Aをよくかき混ぜて加え、煮立ったところでダッチオーブンに入れ、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
5. グリルから取り出し、器に盛り付け、ハムを散らし万能ネギを添える。

白菜の美味しい季節に体の温まるやさしい料理です。