

白菜のミルク煮



エネルギー	158kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	10.9g
食物繊維	0.7g
塩分	1.6g
	(1人分)

分量 (2人分)

白菜	2~3枚 (200g程度)
ベーコン	35g
水	100cc
牛乳	200cc
コンソメ	1個、または小さじ1 (約5g)
こしょう	少々



作り方

- ① 白菜とベーコンを1~2cm幅に切り、炒める
- ② ①を鍋に移してから、水・コンソメを入れて煮る
- ③ 牛乳を入れ、コショウで味付けをする

※粉ミルクで代用すると、離乳食後期の食品にも良いです！

(その際はベーコンとコショウを抜いてください)