

豚肉と大根のクリーム煮



1日に必要な野菜の量(350g)の約半分をとることができます。

クリーム煮にしたやさしい味で、こどもにも食べやすい一品です。

材料 (3~4人分)

豚こま肉	150g
大根	1/3本
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
バター	16g
小麦粉	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
水	150cc
牛乳	150cc
塩こしょう	少々
大根の葉	適量

1人あたり	エネルギー	257kcal
	カルシウム	111mg
	食物繊維	3.0g
	塩分量	0.5g

【作り方】

大根と人参は1.5~2cmの角切りにして下茹でをする。玉ねぎは1.5cm角に切る。

鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、豚こま肉を加えて、さらに炒め、小麦粉を炒め合わせる。

顆粒コンソメ、水、大根、人参を加え、ときどき混ぜながら煮る。

牛乳、塩、こしょうを加えひと煮立ちしたら5mm長さに切った大根の葉を加える。