

1人分あたり 148kcal / 塩分 1.3g



キャベツとアサリのミルク煮



【材料】 4人分

アサリ（砂抜き済） 1パック（270g）
むきエビ 140g
キャベツ（1/6個） 260g
玉ねぎ（中1個） 200g
サラダ油（小さじ2） 8g

牛乳 300cc
固形コンソメ（1個） 4g
米粉（大さじ2） 16g
酒 大さじ1
塩・コショウ 少々



【作り方】

- ①むきエビは大さじ1の酒に5～10分つけておく。
- ②キャベツは芯を取り3～4cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎを入れ、弱火で焦げないように、しんなりするまで炒める。
- ④③を中火にしてエビを加え、サッと炒める。
- ⑤④に牛乳・コンソメを入れ、沸騰直前にアサリを入れる。その上にキャベツを置き、蓋をして煮る。
- ⑥アサリの口が開いてキャベツがしんなしたら、塩・コショウで味を整える。
- ⑦⑥に大さじ2の水で溶いた米粉をかき混ぜながら入れ、とろみが出たら火を止める。

ワンポイント アドバイス



米粉の代わりに、
バター大さじ1、
小麦粉大さじ1を
練ったものを
入れても作れます。

キャベツはビタミンCやビタミンUが豊富で、古代ギリシャ・古代ローマでは胃腸の調子を整える健康食としても利用されていたと言われています。また、牛乳のカルシウムは心を安定させ高血圧の予防にもなります。