



あけましておめでとうございます。健康的な体づくりを基本に一人一人充実した1年にしていきたいと思います。
今年もよろしくお祈りします。よこた内科クリニックです。

白菜のソテー キノコソース掛け



1人分 102kcal
塩分 0.6g

作り方

- 1, 白菜は1/8程度に縦切り（底を切り離さず、葉の部分を爪楊枝を指して固定しましょう）
- 2, フライパンに油を引き切った断面を下にして、焦げないようにじっくり焼く。
- 3, 両面焼き全体に火が通れば皿へ移す。
- 4, 残り油でベーコン、ニンニク、キノコ類、コンソメで炒め酒と水で蒸し焼きする。
- 5, 白菜の上に4のキノコ餡をかけ、食べる時に白菜を切り全体を混ぜます。

材料	1人分		ニンニク	1かけ
白菜	約 1/8 玉	250g	油	小 1/2
しめじ	約 1/5 株	27g	コンソメ	1つまみ
マッシュルーム	2個		酒	小 1/2
ベーコン	1枚		水	大 1