

豚バラと白菜、きのこの濃厚クリーム煮



とろとろの白菜がうまい!

【 材料 】 … 2人前

<input type="checkbox"/> 白菜	5枚	<input type="checkbox"/> 胡椒	適宜
<input type="checkbox"/> きのこと(しめじ)	1パック	<input type="checkbox"/> 牛乳	200cc
<input type="checkbox"/> 豚バラ薄切り	4~5枚(約120g)		
<input type="checkbox"/> 水	50cc		
<input type="checkbox"/> にんにくすりおろし	1片分		
<input type="checkbox"/> コンソメ	小さじ1		
<input type="checkbox"/> 味噌	大さじ1		

牛乳は
阿蘇小国
ジャージー4.5牛乳
がオススメ!



【 調理手順 】 … 30分

- ① 白菜を細切りにし、ニンニクを擦り下ろす。きのこを手でほぐす。豚バラ薄切りを一口サイズに切る。
- ② フライパンに、白菜、きのこ、豚バラの順に敷き詰める。
- ③ すり下ろしたニンニクと水、コンソメを合わせ、フライパンに上からかけるように入れる。
- ④ 水分が少なくなってきたら、牛乳を入れ少し煮詰める。
- ⑤ 最後に、火を止め、味噌を入れて溶かす。
※味噌は、温まった牛乳に溶かしながら入れる。
- ⑥ できあがり!