



岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック

特 野

# ソーセージと白菜の ミルク煮



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：127kcal  
たんぱく質：6.2g  
脂 質：8.5g  
炭水化物：9.6g  
食塩相当量：1.0g  
カルシウム：115mg

## 【材料（4人分）】

白菜	500g
エリンギ	100g
ウィンナーソーセージ	4本
牛乳	200ml
みそ	大さじ1(18g)
粗びきこしょう	適宜

## 【下準備】

- 白菜・・・軸と葉に分け、2～3cm幅に切る
- エリンギ・・・縦4つに割き、3cm長さに切る
- ソーセージ・・・ひと口大の斜め切りにする

## 【作り方】

- ① 鍋に白菜の軸、エリンギ、ソーセージを入れて炒める。
- ② 白菜の水気が出てきたら中火にし、ふたをして5分程蒸し煮にする。
- ③ 白菜の葉を加え、再び煮立ったらみそを溶き入れる。牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り、好みでこしょうをふる。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

白菜の水分を利用して煮るので水っぽくならず、美味しく仕上がります。