



## ★鮭缶と白菜のミルク煮



山延かあちゃん  
のシチュー  
ウーで温まろ



### <材料>

牛乳	400ml
白菜	600g
しょうが	1片
鮭缶	大1缶
水	300ml
A { 鶏ガラスープの素	小さじ1
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1 1/2
サラダ油	少々
塩	小さじ1/3
コシヨー	少々



### <作り方>

- ① 白菜は長さを3等分に切って2cm幅に切る・しょうがは千切りにする。
- ② 油で白菜の軸・しょうがを炒め葉を加えて炒める、鮭缶を缶汁ごと入れAを加えて蓋をして7~8分煮る。
- ③ 片栗粉を牛乳で溶き②に加えてひと煮立ちさせ塩・コシヨーで味をととのえる。

### <ポイント>

白菜をキャベツに鮭缶をホタテ缶やカニ缶やちくわに代えても美味しくなります。