

■白菜とベーコンの豆乳煮込み



●材料 2人前 244cal (1人前)

白菜	200g(5~6枚)
ベーコン	50g
白味噌	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
無調整豆乳	200ml
塩、こしょう	少々

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①白菜は3cm幅、ベーコンは1cm幅の短冊に切り、鍋にオリーブオイルをいれて中火でベーコンと先に白菜の芯を炒め、芯がやわらかくなったら白菜の葉を入れて、軽くいためる。
- ②白菜が全体的にしんなりしたら豆乳をいれて、3分ほど中火で煮込み、白味噌をとかし入れさらに弱火で2~3分煮込む。最後に塩とこしょうで味を調える。

*ポイント

無調整豆乳は熱を多く加えると分離しやすいので、調整豆乳（無糖）を使用してください。
ベーコンは焦がさないように。

