

かんたん洋風おかから



通年



材料：4人分

ベーコン		40 g
玉ねぎ		120 g
人参		80 g
しめじ		1株
おかから		160 g
牛乳		400ml
塩		小さじ1/2弱
こしょう		少々
黒こしょう		適宜

【1人分】 エネルギー：173kcal
たんぱく質：8.2 g 脂質：9.4 g
炭水化物：15.5 g ナトリウム：420mg

副菜



作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。
2. フライパンを熱し、「1」の材料を加えてよく炒め、おかからを入れざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛り付ける。

☆好みで黒コショウをふっても良いです。