



ブロッコリーのクリーム煮

材料(2人分)

ブロッコリー	120g
ベーコン	40g
マーガリン	大さじ1
小麦粉	大さじ1と1/3
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々

作り方

ブロッコリーは小房に切って茹でる
ベーコンは短冊切りにし、炒める
鍋にマーガリンを入れ小麦粉を入れて炒める
(色がつかないように)
がサラサラの状態になったらひと肌の温度に
温めた牛乳をかき混ぜながら少しずつ加える
に と を加えて塩こしょうで味を整える

お子さんから高齢の方まで、おいしくいただけます

入れる材料は、カリフラワーや白菜、コーンなどでも美味しくいただけます

(県南保健所管内病院管理栄養士提供)