



材料 2人分

白菜	250 g
ハム	3枚
牛乳	400cc
水	100cc
ホワイトソース(市販)	40 g
マギーブイヨン	1個

調理時間 20分

作り方

- 白菜は長さを半分に切ります。鍋に湯を沸かし、葉の部分は30秒、下半分の固い部分は1分茹で冷水に取ります。食べやすい大きさに切ります。

ハムは十文字に4等分に切ります。



- 鍋に牛乳、水、マギーブイヨン、ホワイトソースを入れ、白菜を加えて火にかけます。2~3分煮てホワイトソースが溶けたらハムを加えて火を止めます。



- 器に盛ります。

アドバイス

◎市販のホワイトソースは、残ったら小分けにして冷凍しておく次回使う時に便利です。