

ひき肉とカニカマの中華クリーム煮 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	369kcal	たんぱく質	27.3g
食塩相当量	0.5g		

STORY

下痢が続くと、ついおかゆに梅干しといったあっさりした食事に偏りがちです。スープでしっかり水分も補給しましょう。

材料 (1人分)

- 白菜 (180g)
- カニカマ (1つ)
- 鶏ひき肉 (100g)
- 牛乳 (200cc)
- 水 (大さじ2)
- 鶏がらスープ (大さじ1)



作り方

1. 白菜は3 c mに切ってカニカマは割く。
2. 鶏ガラスープに白菜とカニカマとひき肉を入れて煮る。
3. 火が通ったら牛乳を入れて蓋をして弱火で煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

Point

寒い季節にはぴったりです。白菜を焦がさないよう火加減に注意してください。