

## スイスチャードのクリーム煮



### 栄養価(1人分)

エネルギー 394kcal、たんぱく質 7.8g

脂質 35.7g、食塩相当量 1.2g

### 材料(2人分)

スイスチャード	200g
たまねぎ	1/4個(50g)
ベーコンスライス	40g
オリーブオイル	大さじ1/2(6g)
小麦粉	小さじ1(3g)
生クリーム	1/2カップ(100ml)
牛乳	1/2カップ(100ml)
食塩	1.5g
こしょう	少々

### 作り方

1. スイスチャードは電子レンジ(600w)で2分加熱し、1cm幅に切る。  
※茎が太い場合は、葉と茎に分けて電子レンジにかける(葉:2分、茎:3分)  
たまねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、たまねぎを入れて炒める。  
たまねぎがしんなりしてきたらベーコンと小麦粉を入れて炒める。
3. 生クリームと牛乳を加えて中火で煮詰め、とろみが出てきたらスイスチャードと食塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。  
※ お好みで粉チーズをかけてもGood!

