

☆鶏肉と白菜のクリーム煮(2人分)

鶏胸こま肉	120g	A	洋風だしの素(顆粒)	小さじ1/2強
白菜	100g		水	1/2カップ
にんじん	20g	B	牛乳	1/2カップ
ほうれん草	50g		片栗粉	小さじ2
しめじ	1/2袋		水	小さじ2
サラダ油	小さじ2		塩・こしょう	各少々

- ① 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切り。にんじんは3mmの厚さに切り、型で抜く。
- ② ほうれん草は色よく茹で、2cmに切っておく。
しめじは根元を落とす。
- ③ 鍋に油を入れ①としめじを入れて炒め、しんなりしたら鶏肉を炒める。
- ④ ③にAを加え、煮立ったら弱火にしてアクをとりながら煮込む。
- ⑤ ④に牛乳を加えて煮立ったらBでとろみをつけ、塩・こしょうで味を調えたら、最後に茹でたほうれん草を飾る。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	170	16.8	7.2	97	2.5	0.8

副菜	1.5つ
主菜	2つ
牛乳・乳製品	0.5つ