

小松菜とえのきだけと 鶏肉のクリーム煮

材 料 (2人分) 調理時間 20分

鶏もも肉	150g	固形ブイヨン	1/2個
小麦粉	大さじ1	水	50mL
小松菜	100g	A	牛乳 1/2カップ
えのきだけ	70g		バター 10g
玉ねぎ	120g		塩 少量
サラダ油	小さじ1		こしょう 少量



1人分
217kcal
塩分
0.8g

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
小松菜、えのきだけは4~5センチ長さに切る。
玉ねぎは半分に切り、繊維と垂直に0.5センチ幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、鶏肉の皮目を下にして並べる。
玉ねぎを上のにのせ、中火にかけ5分焼く。鶏肉に焼き色が付いたら
全体を混ぜるように裏返し、鶏肉の裏面にも焼き色をつける。
- ③ ②にブイヨンと水を加え、ふたをして中火で煮る。
煮立ってきたら小松菜、えのきだけ、Aを加えて混ぜ、さらに
弱火で2分ほど煮る。

食サポからひとこと

小松菜はアクがなく、彩りもよいので、炒め物や煮物に最適です。
鶏肉の皮目をしっかり焼くことで、
うまみが増します。



市川市公式 Web サイトで
他のレシピもご覧いただけます