

主菜

鶏肉としめじの和風クリーム煮

～水溶き片栗粉で簡単とろみづけ～



一人分の栄養価 エネルギー 270kcal たんぱく質 18.8g 食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉	小1枚(160g)
塩	少々
しめじ	10g
にんじん	1/3本(50g)
A { チキンブイヨン	1/2個
水	1/2カップ
B { 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
牛乳	1カップ
みそ	小さじ2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 【1】しめじは石づきを除き、小房に分ける。
にんじんは半月切りにする。
鶏肉は一口大に切り、塩をふる。
- 【2】鍋に A を入れて混ぜ、鶏肉、にんじん、しめじを加え、弱火で10分煮る。
- 【3】牛乳でみそ、塩を溶いたものに加え、混ぜる。
- 【4】Bの水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- 【5】火を止め、器に盛り、粗びき黒こしょうを適宜ふる。