

冬野菜のクリーム煮



<材料／4人分>

◇ 鶏もも肉	1枚
◇ 塩、こしょう	少々
◇ 玉ねぎ	1/2個
◇ 大根	300g
◇ 白菜	200g
◇ 小麦粉	小さじ1
◇ バター	小さじ2
[調味料]	
◇ 固形スープ	1/2個
◇ 水	1/2
◇ しょうゆ	大さじ1
◇ 生クリーム	1/4カップ
◇ 牛乳	1/4カップ



<作り方>

- 1 鶏肉はひと口に切って塩、こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、大根は皮をむいて乱切りにし白菜は白い部分は縦半分にしてそぎ切りにし、葉の部分は食べよい大きさに切る。
- 3 鶏肉に軽く小麦粉をまぶし、バターを溶かした鍋で表面が少し固まるまで炒め玉ねぎ、大根、白菜の茎の部分を加え1分位炒める。
- 4 水と固形スープを加え煮だったら弱火にして蓋をし、10分位煮る。
- 5 白菜の葉の部分を加えしょうゆ、生クリーム、牛乳を加え1～2分煮る。

[1人分/242kcal、塩分1.3g、野菜重量150g]