

鶏肉と白菜のクリーム煮








材料 (2~3人分)

- 白菜 1/4 玉(400g)
- 鶏もも肉 1 枚(250~300g)
- しめじ 1/2 パック
- 水 200ml(1 カップ)
- 顆粒鶏がらスープの素 小さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1
- 水 大さじ 2
- 牛乳 100ml(1/2 カップ)
- 塩こしょう 各少々



作り方

- 白菜は葉と芯の部分に分ける。
- 芯の部分はそぎ切りにする。
- 葉はざく切りにする。しめじは、石づきを取り除き手でほぐしておく。
- 鶏肉は余分な油を取り除き、そぎ切りにする。(そぎ切りにすることで早く火が通ります)
- 鶏肉に塩こしょうをしてフライパンに皮目を下にして並べる。中火で温め、焼き色がつくまで触らずに2分ほど焼く。
- ●を合わせて水溶き片栗粉を作っておく。
- 焼き色がついたら鶏肉を裏返し、水と顆粒鶏がらスープの素を加える。

- 8  白菜の芯の部分を広げて入れる。
- 9  その上に葉の部分としめじを乗せる。
- 10  蓋をして10分ほど煮る。
- 11  牛乳を加える。
- 12  再び煮立ったら、水溶き片栗粉を少しずつ加えながらとろみをつける。
- 13  味見をして、塩こしょうで味を調える。
- 14  白菜がトロトロ！鶏肉のおいしい出汁もしっかり出て、体が中から温まります。スープも全部飲んでね！

コツ・ポイント

- 鶏肉は皮目を下にして焼き、皮から出る脂で焼きます。
- 牛乳が苦手な人は豆乳に置き換えてもOK！
- 白菜の芯はそぎ切りにすることで早く火が通りトロトロになります。
- 仕上げにごま油を少量たらして風味をつけても美味しいですよ^^