

鶏ささみとほうれん草のクリーム煮



材料（2人分）

- ・人参 1/3本（50g）
- ・玉ねぎ 1/4個（50g）
- ・鶏ささみ 2本（100g）
- ・片栗粉 少々
- ・ほうれん草 2株（50g）
- ・水 150cc
- ・牛乳 3/4カップ（150cc）
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2（1.5g）

作り方

- ① 人参は5mm幅の輪切り、玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。
鶏ささみは筋をとり、削ぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ② ほうれん草は水洗いし、根元を切り落とし、3cm長さに切る。
ラップに包み、電子レンジで加熱後（600Wで約30秒）、冷水にとり、水気を絞っておく。
- ③ お鍋に水150ccを入れ、人参・玉ねぎを入れて火にかける。沸騰したら、鶏ささみも加える。
- ④ やわらかく煮えたら、②のほうれん草、牛乳、顆粒コンソメを加えて出来上がり。

ひとことメモ

*鶏ささみの代わりに、魚の切り身、貝柱、あさりなどにアレンジ可能です。冷凍野菜、カット野菜を使うと便利です。

栄養価（1人分）

エネルギー：123kcal
食物繊維：1.8g
食塩相当量：0.5g

