

～ 一人暮らしの簡単料理 ～



寒くなってきましたね。
体も温まる「チンゲン菜のクリーム煮」
を紹介します。

チンゲン菜のクリーム煮

【材料（2人分）】

チンゲン菜	2束（200gぐらい）
玉ねぎ	100g
鶏もも肉	120g
塩・こしょう	少々
炒め油	小さじ1と1/2
牛乳	200cc
鶏がらスープの素	2g
シチュールー （顆粒）	大さじ2
水	200cc
黒こしょう	少々

ホワイトソースを使うと
本格的ですが、今回はシチュ
ールーを使用する簡単に
できるレシピです。

【1食分栄養価】

エネルギー:268kcal たんぱく質:16.9g
脂質:14.5g 食塩:2.0g

【作り方】

- ① チンゲン菜は、1cmのざく切りにし葉と茎を分けておく。玉ねぎはスライスに切る。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンに油を入れ弱火にし鶏肉を両面焼く。玉ねぎ、チンゲン菜の茎、水を入れ火が通ったら葉を入れる。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、牛乳、鶏がらスープの素を入れて弱火で加熱する。シチュールーを加えて1分ほど加熱する。
- ④ 器に盛り黒こしょうをかける。