

大根のクリーム煮



栄養価(1人分)

エネルギー 246kcal、たんぱく質 13.0g

脂質 13.5g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

| | | | |
|---------|----------|------|------|
| 大根 | 200g | コンソメ | 1.7g |
| 鶏もも肉 | 120g | 牛乳 | 70ml |
| 玉葱 | 60g | 食塩 | 1.4g |
| ホールコーン缶 | 50g | こしょう | 少々 |
| バター | 小さじ2(8g) | パセリ | 1g |
| 小麦粉 | 10g | | |

作り方

1. 大根は皮をむき、1cm幅の半月切りに切る。耐熱皿に入れ水小さじ2(分量外)を振りラップをかけて電子レンジ(600w)5分程加熱する。
玉葱は1.5cm幅のくし切りに切る。
鶏肉は2cm角の大きさに切る。
2. 鍋にバターを入れて溶かし、鶏肉と玉葱を入れて炒める。
鶏肉の色が変わったら、小麦粉を入れてよく炒め、水100ml、コンソメ、大根を入れて煮る。
3. トロみがついたらホールコーン、牛乳を加え、塩こしょうで味を整える。
皿に盛り、上からパセリを散らす。

