

- 不足しがちな牛乳もとれる

## 春キャベツのクリーム煮

### ○材料

鶏もも肉		80 グラム
炒め油		適量
たまねぎ	80 グラム (中 1/2 個)	
にんじん	40 グラム (中 1/2 本)	
きゃべつ	120 グラム (大きい葉 3 枚)	
じゃがいも	80 グラム (中 1.5 個)	
しめじ	20 グラム	
小麦粉		大さじ 3
牛乳または豆乳	200 ミリリットル	
塩		小さじ 1
こしょう		少々



残ったクリーム煮をごはんに  
かけてチーズをのせて焼くだ  
けてドリアに簡単アレンジ!



### ○作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切り、にんじんは1センチのいちょう切り、きゃべつは1センチのざく切り、じゃがいもは薄めの半月切り、しめじは石づきを取る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら、たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒め、具材がしんなりしてきたらかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③じゃがいも・きゃべつ・しめじを加えてから、小麦粉を振り入れて混ぜる。
- ④牛乳を加えて、混ぜながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。(※豆乳を使う場合は野菜が煮えて、味付けする前に入れないと分離するので注意しましょう!)
- ⑤塩こしょうで味を調え、仕上げる。