



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉ほうれん草とチキンのクリーム煮

フライパンひとつでできるメニューです。材料と小麦粉をよく混ぜ合わせてから牛乳を加えるとダマにならず、きれいに仕上がります。

作り方

- ①ほうれん草はさっと下ゆでし、5 cm程度に切る。玉ねぎは半分に切り、1 cm幅に切る。ベーコンは2～3 cm幅に切る。
- ②鶏肉はフォークで所どころ穴をあけてから、一口大に切ってポウルに入れ、下味用の塩と酒をふる。
- ③熱したフライパンにバターをなじませ、鶏肉を皮から焼く。皮面2分、裏返して2分、さらにふたをして3分火をとます。
- ④鶏肉に火が通ったらフライパンの中央をあけ、肉からでた脂の中にんにくのみじん切りを入れて香りを出す。
- ⑤玉ねぎとベーコンを入れて炒め合わせ、しんなりしたらコンソメと小麦粉を入れてよく炒め合わせる。
- ⑥小麦粉がなじんだら牛乳とほうれん草を加える。
- ⑦塩、こしょうで味を調え、全体にとろみがつくまで煮る。

材料(4人分)

ほうれん草	1把	バター	8g
玉ねぎ	1個	んにく	1かけ
鶏もも肉	240g	顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々	小麦粉	大さじ2
酒	大さじ1	牛乳	1カップ
ベーコン	1枚	塩	少々
		こしょう	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
251kcal	15.1g	14.5g	122mg	0.9g