

# 小松菜と鶏肉のクリーム煮



## 〈作り方〉

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにし、小松菜は3cm程度に切る。
3. フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を入れて炒める。
4. 色が変わるまで中火で炒め、玉ねぎを加えて炒める。
5. 玉ねぎがしんなりしてきたら、薄力粉を加えて全体に松葉、牛乳、コンソメを加えて混ぜ、沸騰前に盛って、完成。
6. 沸騰前に盛って、完成。

調理  
時間  
約30分

## 〈栄養価〉一人分

エネルギー	: 263 kcal
たんぱく質	: 15.5 g
脂質	: 16.8 g
炭水化物	: 10.6 g
塩分相当量	: 1.3 g
カルシウム	: 206 mg

## 〈材料〉一人前

・ 鶏モモ肉	70 g
・ 小松菜	70 g
・ 玉ねぎ	30 g
・ サラダ油	4 g
・ 薄力粉	3 g
・ 牛乳	70 ml
・ 牛塩	0.5 g
・ コンソメ	1.5 g

フライパン一つで簡単にでき  
ます！  
小松菜のシャキシャキ感が良い食  
感で、きれいな緑色で彩りも良い  
です。  
ぜひ、作ってみてください！