



白菜と鶏肉のチーズクリーム煮

《調理時間：25分》

このレシピで
約150g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 白菜・・・・・・・・・・2枚
- ブロッコリー・・・・・・・・1/2株
- 鶏もも肉(皮なし)・・240g
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1・1/2
- コンソメ(顆粒)・・小さじ1弱
- 水・・・・・・・・2/3カップ
- 牛乳・・・・・・・・1/2カップ
- 粉チーズ・・・・・・・・大さじ2強
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・少々
- 粗びき黒こしょう・・・・少々



フライパン1つで調理出来て片付けも簡単な、減塩料理です。

レシピ/下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価:エネルギー336kcal たんぱく質31.8g 脂質16.7g 炭水化物14.6g 食塩相当量1.8g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 白菜は5～6cm四方に切る。ブロッコリーは小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ 鶏肉を炒め少し焦げ目がついたら白菜を入れる。全体を炒めたらふたをして1～2分蒸し焼きにする。小麦粉を全体的にふりかけてよく混ぜたらコンソメと水を入れ手早く混ぜる。
- 3 煮立ったらブロッコリーを入れて再びふたをして3分間蒸し煮する。牛乳を2～3回に分けて加え滑らかになるまで混ぜて3～4分煮る。粉チーズ(トッピング用に少し残しておく)、塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛り粉チーズ、粗びき黒こしょうを適宜ふる。