

竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】 小松菜のクリーム煮



【コメント】

竹原市内産の小松菜をクリーム煮に入れました。

作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	作り方
鶏もも角切り	150g	<p>① 玉ねぎは薄切り、にんじんは5mmのいちよう切り、じゃがいもは角切り、小松菜は2cm幅に切る。</p> <p>② なべに油とバターを熱し、鶏肉を炒める。にんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。さらに、じゃがいもを入れて炒め、水を入れて煮る。</p> <p>③ じゃがいもが煮えたら、ホールコーンと小松菜を入れる。</p> <p>④ 牛乳を加え塩・こしょうで味をつける。水で溶いた上新粉でとろみをつけ、生クリームを入れて仕上げる。</p>
炒め油	小さじ1	
にんじん	1/3本	
たまねぎ	1個	
じゃがいも	1個	
ホールコーン	40g	
小松菜	100g	
バター	15g	
牛乳	200ml	
生クリーム	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
上新粉	大さじ1と1/3	
水	280ml	