

冷凍ケールを使った

クリーム煮



< 材料 >

◎冷凍カットケール … 100g

鶏モモ肉 … 200g 塩コショウ … 少々

しめじ … 40g たまねぎ … 40g 有塩バター … 15g

薄力粉 … 大さじ1 牛乳 … 150ml 水 … 50ml

コンソメ … 大さじ1/2

< 作り方 >

1. 鶏モモ肉は一口大に切り両面に塩コショウをふる。
玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし
ほぐしておく。
2. フライパンに油を入れ、鶏モモ肉を皮目から焼く。
3. 両面に焼き色がついたら、しめじを加え炒める。
しんなりしてきたら中身を一度取り出す。
4. フライパンの油を軽く拭き取り、有塩バター、
玉ねぎを入れて炒める。
5. 4に薄力粉を加え馴染ませたら牛乳を
少しずつ加える。ダマがなくなるまでかき混ぜ、
水・コンソメを加えて弱火でとろみがつくまで煮る。
6. 5に3を入れ、中火で5分ほど煮込み盛り付けたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社