

さつまいもと青菜のクリーム煮

材料

- ・鶏肉・・・・・・・・・100g
- ・さつまいも・・・・小1本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ・人参・・・・・・・・・1/2本
- ・チンゲン菜・・・・1株
- ・コーン・・・・・・・・50g
- ・炒め油・・・・・・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・500cc
- ・コンソメ・・・・・・小さじ2強（7g）
- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ4（30g）
- ・バター・・・・・・・・30g
- ・牛乳・・・・・・・・・100cc
- ・塩コショウ・・・・少々
- ・生クリーム・・・・大さじ1

作り方

- ① さつまいもは乱切りにして水に浸けておく。
玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、
チンゲン菜は1cm幅に切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、塩コショウする。
- ③ ②に人参、玉ねぎを入れ炒め、水とコンソメを入れ煮る。
- ④ 耐熱ボウルにバターを入れ電子レンジ（600w30秒）
でとかす。とけたら小麦粉を入れ、粉がなくなるまで混ぜ
る。温めた牛乳を少しずつ加えながら、なめらかになる
までよく混ぜる。
- ⑤ さつまいもは軽く水気を切り、耐熱容器に入れ電子レンジ
（600w4分）で加熱する。
- ⑥ ③の鍋にチンゲン菜、コーン、さつまいもを入れ、
ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑦ ④のルーを入れよく混ぜ、仕上げに生クリーム
を入れる。

