



シーフードのクリーム煮



ほたてやえびなどのシーフードのクリーム煮です。お好きな具材を入れてバリエーションを楽しんでください。パンにつけて食べてもおいしく召し上がれます。



【1人分の栄養価】

エネルギー：159kcal
タンパク質：14.1g
塩分：1.2g

ルウだけでなく、粉チーズ、脱脂粉乳を溶いて作っています。牛乳は少し温めてから入れると、だまになりやすく、なめらかに仕上がります。



作り方



材料	4人分
鶏胸肉	40g
玉ねぎ	140g
じゃが芋	180g
ほたての酒蒸し	100g
冷凍えび	100g
牛乳	100cc
ほうれん草	50g
ホールコーン	50g
油	小さじ1/2
◆ホワイトルウ	40g
◆脱脂粉乳	大さじ3
◆粉チーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々
水	160cc

- 1 玉ねぎは4mmの薄切り、じゃが芋は拍子切り、ほうれん草は下茹でし、3cm長さに切る。
- 2 鶏胸肉は一口大に切る。
- 3 牛乳は人肌程度に温める。
◆は少量のぬるま湯（分量外）で溶く。
- 4 鍋に油を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。鶏胸肉を入れ、さらに炒める。
- 5 鶏胸肉に火が通ったら、じゃが芋、水を入れ、煮る。
- 6 ⑤にほたて、解凍したえび、温めた牛乳、◆の調味料を加えて煮る。
- 7 ほうれん草、ホールコーンを入れ、塩、こしょうで味を調える。