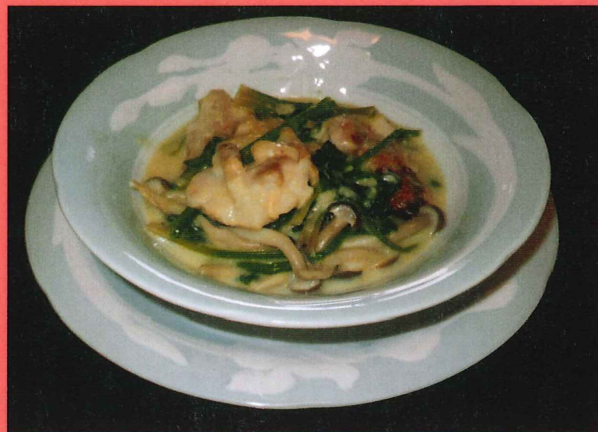


ほうれん草とチキンのクリーム煮



材料 (4人分)

ほうれん草 500g

しめじ 200g

鶏モモ肉 500g

小麦粉 大6

サラダ油 大2

調味料

A
にんにく 1片分
(すりおろし)
牛乳 2カップ
塩 小1
こしょう 少々

ほうれん草は、各種ビタミン、鉄分、カルシウムなどを豊富に含みます。

生で食べた時に感じる“えぐ味”はシュウ酸によるもの。最近では品種改良によりアクの少ないものも出ています。

作り方

1. ほうれん草は長さを半分に切り、葉と茎にわける。しめじは小房に分ける。
2. フライパンに油を熱する。3cm角に切った鶏肉に小麦粉をふり両面に焼き色をつける。
3. ほうれん草の茎、しめじ、葉をかぶせフタをして3分焼く。
4. Aを加えて強火にし、混ぜながら5分煮る。

