

鶏肉の蒸し煮ホワイトソースかけ



栄養成分(1人分)

エネルギー
294kcal

脂質
20.9g

塩分
0.7g

野菜
60g

♥ Point

▼牛乳などの乳製品を使用した料理は、塩分が少なくてもコクやうまみがプラスされ、薄さを感じない味に仕上がります。

材料(2人分)

| | |
|----------------|-------|
| ・鶏もも肉 | 1枚 |
| コショウ | 少々 |
| ・油 | 適宜 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 |
| ・水 | 100cc |
| ・ホワイトソース | 60g |
| ・牛乳 | 60cc |
| ・枝豆 (莢から出す) | 20g |

作り方

- ① 鶏もも肉は2～4枚に切り、軽くコショウをふる。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 鶏肉を皮に軽く焦げ目がつく程度に焼き、水を入れて蒸し煮にする。
- ④ ホワイトソースと牛乳を入れてしっかりと加熱して仕上げる。
- ⑤ 枝豆を散らし、器に盛る。