

# 千ゲンサイとチキンの クリーム煮



## 【材料】

千ゲンサイ・・・2株    しめじ・・・1/2株  
鶏もも肉・・・250g    サラダ油・・・大さじ1  
牛乳・・・200ml    塩コショウ・・・少々  
バター・・・10g    スライスチーズ・・・1枚  
鶏ガラスープの素・・・小さじ1  
水溶き片栗粉・・・大さじ1

## 【作り方】

- ①千ゲンサイを3等分に切り、鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ②しめじの石づきを切り、ほぐす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を入れて塩コショウを少々かけて両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④余分の油を拭き取り、鶏もも肉は端に寄せ、バターと千ゲンサイ、しめじを入れて炒める。
- ⑤牛乳と鶏ガラスープの素を加えて蓋をし、中火で3分程度煮込みます。
- ⑥鶏もも肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら火を消す。  
**完成です！！**



千ゲンサイのシャキシャキ感も  
味わえて美味しい！！

※片栗粉でお好みのとろみ  
にしてね。