



# 今月のレシピ

全局で放送！『おしえて先生』で紹介

## 春野菜の 明太クリーム煮



### ●材料(2人分)

- 鶏もも肉 ..... 200g
- キャベツ ..... 1/4個(一口大)
- スナップえんどう ..... 8個(筋を除く)
- たまねぎ(新たまねぎ) ..... 1/2個
- 塩、黒こしょう ..... 少々
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- 薄力粉 ..... 大さじ1
- 明太子 ..... 30g(薄皮を除く)

### A

- 水 ..... 300ml
- 牛乳 ..... 300ml
- クリームチーズ ..... 80g
- 白だし ..... 大さじ1と1/2
- コンソメ(顆粒) ..... 大さじ1/2

### ●作り方

- ① 玉ねぎを1cm幅に切る。  
鶏肉を一口大に切り、塩、黒こしょうをふる。
- ② フライパンにオリーブ油をいれ、中火で熱し、①をいれ、鶏肉の色が変わったら、弱火にし、薄力粉をふりかけ、サッと炒めたら、Aを加えて弱火で15分煮る。
- ③ ②にキャベツとスナップえんどうと明太子2/3量を加え、1分ほど煮たら、塩、黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、残りの明太子をトッピングする。

