

さつまいものクリーム煮 トロトロおいしい



調理時間 30分以内

材料

1人分

- ・ さつまいも 60g
- ・ とりむね肉 60g
- ・ にんじん 50g
- ・ 凍ったブロッコリー 50g
- ・ 牛乳 100ml
- ・ 塩 小さじ1/6 (1g)
- ・ こしょう 少々
- ・ 小麦粉 大さじ1/2 (4.5g)
- ・ バター 大さじ1/2 (6g)

作り方

1 さつまいも、にんじんは1cm幅の輪切りにして、さつまいもは、水に5分さらします。鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。

2 耐熱容器にさつまいも、にんじんを入れてラップをし、電子レンジ600wで5分加熱します。

加熱時間は2人分の目安です

3 フッ素樹脂加工のフライパンに鶏肉、ブロッコリーを並べて中火で2分焼きます。色が変わったら裏返し、1分焼きます。

ブロッコリーは凍ったまま並べます

4 ブロッコリーが解凍したら、一度火を消してバターを加えて溶かします。小麦粉を全体に振り入れ、混ぜます。

5 粉っぽさがなくなったら、2を汁ごとと牛乳、塩、こしょうを加えます。中火にし、混ぜながら2～3分煮込み、とろみがついたら出来上がりです。

