

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。