



白菜のクリーム煮



☆材料（4人分）

油	大さじ1	ホワイトルウ	1/2 缶
鶏肉	80g	白いんげん豆（水煮）	80g
玉ねぎ	中1個	水	1カップ
にんじん	1/2本	コンソメ	1個
じゃがいも	中1個	牛乳	1カップ
白菜	大3枚	塩	小さじ2/3
		こしょう	適宜

☆作り方

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- ② 油で肉と野菜を炒め、Aを加えて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調べ、最後に切った白菜を入れて煮る。

