

冬野菜をおいしく食べましょう! …ネギ編

冬野菜がたっぷり入ったクリーム煮込みは心も体も温まります。ネギを網で焼いてから入れると甘みがまして美味しくなります。

《焼きネギ入り冬野菜のクリーム煮込み》



◆材料

- ・皮なし鳥もも肉 200g
- ・ニンジン 大1本
- ・玉ねぎ 小2個
- ・白菜 400g
- ・カブ 4個
- ・ネギ 2本
- ・ローリエ 2枚
- ・牛乳 4カップ
- ・固形スープの素 4個
- ・クリームチーズ 200g
- ・塩、コショウ、片栗粉 少々

◆作り方

- ① もも肉を一口大、ニンジンをいちょう切り、玉ねぎを1.5cm角に切る。
- ② ①を鍋に入れ、水4カップと固形スープの素、ローリエを入れて20分位煮込む
- ③ 長ネギを網で焼き、一口大に切る。
- ④ 白菜を一口大、カブを六つ切りにして、長ネギと一緒に②に加える。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、牛乳、クリームチーズを入れて溶かし、塩・コショウ・水溶き片栗粉(水6さじに片栗粉大さじ3)でとろみをつける

…ひとことポイント…

◆カブの代わりに大根を入れてもよいです。

提案者:みちくさ会会員 阿川節子