



鶏肉のクリーム煮

材料(一人分)………

鶏肉	15g
ほうれん草	30g
じゃがいも	10g
にんじん	10g
コーン	10g
薄力粉	5g
コンソメ	1g
ステップキューブ	3個
水	120ml

作り方………

- ①食材は全て1cm角程度に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、ステップキューブ、薄力粉を入れ、火にかけ溶かす。
- ③①を加えて中火で煮たら完成。

レシピポイント………

事前に食材に火を通しておけば、お子様と一緒に野菜を切る作業ができます。
牛乳の代わりにステップキューブを使用することでビタミン・ミネラル量が増えるから、大人にもおすすめです。多めに材料を茹ででおくと、カレーや肉じゃがなどの料理に回すことも出来ます。

