

食材2つだけ!

青梗菜

×

ロースハム



調理時間

15分

まろやかな味がやさしい

青梗菜のクリーム煮

材料 (2人分)

青梗菜 …………… 2株

ロースハム …………… 4枚

薄力粉 …………… 大さじ2

牛乳 …………… 150ml

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1

○酒 …………… 大さじ1

塩・こしょう …………… 適量

サラダ油 …………… 小さじ2

1 材料を切る

青梗菜は軸と葉に切り分け、軸は6つ割りにする。軸を耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて熱する。ハムと青梗菜を入れ、葉がしんなりするまで炒める。薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。

3 仕上げ

牛乳と水100ml(分量外)を合わせ、3回に分けて加え、その都度しっかり混ぜる。とろみが付いたら○を入れ、塩・こしょうで味を整える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索