



# 簡単白菜たっぷりシチュウ



## 材料 【2人分】

白菜	1/4カット外葉2枚
水菜	1/2袋
鶏もも肉	100g
油	小さじ1
水	1と1/2カップ
牛乳	1/2カップ
シチュウの素	1片
塩・こしょう	適量

エネルギー  
**205**  
kcal

塩分  
**1.2**  
g

野菜量  
**140**  
g

(1人分)

## 作り方

- 1) 鶏もも肉は4つに切り分ける。
- 2) 白菜は2~3cmのざく切りにする。水菜は軸と葉に分け、3cmの長さに切る。
- 3) 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて薄く焼き色がつくまで両面を焼く。
- 4) 白菜、水菜の軸、水を入れて10分程度煮る。
- 5) シチュウの素を加え、溶けたところで水菜の葉と牛乳を入れる。塩・こしょうで味をととのえる。



### 対象

子どもから  
ご年配の方まで

### Cooking Point

- バターや生クリームを加えると一層風味が出ます。