

# 白菜とサラダチキンのミルク煮



## 【材料（4人分）】

- 白菜・・・180g
- 小松菜・・・100g
- にんじん・・・20g
- サラダチキン・・・1袋(115g)
- 固形コンソメ・・・1/2個
- 油・・・小さじ1
- 水・・・100ml
- 牛乳・・・200ml

## 【作り方】

- ① 白菜はざく切り、小松菜は3cmの長さに切り、にんじんは薄い短冊切りにする。サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、白菜、小松菜、にんじんを入れて炒め、油が回ったら水とコンソメを入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、牛乳とサラダチキンを入れて2～3分煮て出来上がり。

（1人分の栄養価：エネルギー80kcal、たんぱく質8.8g、食物繊維1.2g、食塩相当量0.7g）

☆にんじんを薄く切り、市販のサラダチキンを使うことで加熱時間が短くても、やわらかくおいしくできます。

