



ほうれん草とえびのクリーム煮

材料(2人分)

ほうれん草	100g
冷凍むきえび・大	50g
コーン粒	30g
バター	10g
牛乳	200g
鶏ガラスープ	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

冷凍むきえびは解凍し、さっと洗い水気をしっかりふきとる
ほうれん草はたっぷりの湯に塩少々入れ、かために茹でる
冷水で冷やし、よく絞って4～5cm長さに切る
深めの鍋(フライパン)にバターを入れ弱火で溶かし、
エビ・ほうれん草を中火で炒め、コーンを入れてさらに炒める
牛乳と鶏ガラスープを入れ加え、
吹きこぼれに注意しながら2～3分煮る
水溶き片栗粉を流し入れとろみをつけ、塩こしょうで味を調える
えびとほうれん草はしっかり水気を切るのがポイントです！

アレンジ

- ・ほうれん草は冷凍でもOK！ その場合は解凍せずに使いましょう
- ・むきえびは、ほたてや鶏もも肉でもおいしいです
- ・牛乳の代わりに豆乳でもおいしいですよ。