



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



手作りクリスマスを楽しもう！ ほうれん草クリームソースのチキンステーキ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
478kcal	2.6g	約30分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

鶏肉 もも	1枚
ほうれん草	100g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
有塩バター	15g
薄力粉	大さじ1
無調整豆乳	200ml
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
A スライスチーズ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
ピンクペッパー	お好みで

■作り方

- ① 鶏肉は数本切り目を入れ、皮目にフォークで数ヵ所穴をあけ、塩、こしょうをふる
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①の皮目を下にして入れ、両面をこんがり焼く
- ③ ②に酒を入れて蓋をし、5分程度蒸し焼きにして取り出し、器に盛る
- ④ ほうれん草は下茹でし、冷水にさらし水気を絞ってからみじん切りにする
- ⑤ ②のフライパンにバターを熱し④を炒め、薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒めたらAを加え、とろみがつくまで弱火で加熱する
- ⑥ ⑤の上に⑥をかけ、お好みでピンクペッパーをふる

cooking memo