

## チンゲンサイとシーチキンのミルク煮



### 材料（4人分）

チンゲンサイ・・・2株

シーチキン・・・1缶

牛乳・・・200ml

- 酒・・・小さじ1
- ① 薄口しょうゆ・・・小さじ1/2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
- ② かたくり粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ2

### 作り方

- ① チンゲンサイは縦に4等分に切る。鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、チンゲンサイをゆで、ざるに上げる。
- ② フライパンに牛乳を入れて中火で熱し、ふつふつしたら①と①とシーチキンを加える。
- ③ 煮立ったら②の水溶き片栗粉をまわし入れ、器に盛る。