

とろ〜りシャキシャキ！

# 小松菜と牡蠣の クリーム煮

30分

1人分

305  
kcal

DELISH  
KITCHEN

# とろ〜りシャキシャキ！ 小松菜と牡蠣の クリーム煮

30分

1人分  
305  
kcal



## 材料 (2人分)

牡蠣 (むき身)	1パック (100g)
小松菜	1袋 (200g)
にんじん	1/2本 (70g)
薄力粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
有塩バター	20g

### ☆調味料

塩	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
牛乳	250cc

### 水溶き片栗粉

片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

- 1 小松菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。にんじんは皮をむき、薄切りにする。
- 2 ボウルに水を入れ、塩(分量外:小さじ1)を加えて混ぜる。牡蠣を入れてさっと混ぜて洗い、水気を切る。
- 3 牡蠣の水分を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- 4 鍋にサラダ油とバターを入れて中火で熱し、小松菜とにんじんを入れてさっと炒め、牡蠣を加えて両面を焼く。
- 5 ☆を加えて煮立たせ、中火で2分時々混ぜながら煮る。  
火が強すぎると分離するので注意！
- 6 水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜる。