



【材料】（4人分）

チンゲン菜	350 g
マッシュルーム（ホール缶）	100 g
牛乳	1.5 カップ
固形スープの素	1 個
サラダ油	大さじ 2
塩・こしょう	
A：片栗粉、水	各大さじ 1

【作り方】

- ①チンゲン菜は根元から包丁を入れて2~4つ割りにし、根元をよく洗う。
- ②マッシュルームは缶汁を切り、大きければ2~4つに切る。
- ③鍋に油を熱して、チンゲン菜を炒める。油が回ったら塩・こしょう各少々、砕いたスープの素を加え、牛乳、マッシュルームを加えて弱火にし、静かに煮立てて軽く火を通す。
- ④Aの水溶き片栗粉を用意し、③に加えてひと煮立ちさせ、とろみをつける。