



農家×学生

# 恋する野菜 63



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

## まろやか！ 鶏肉と白菜のミルク煮

### 【材料】(2人分)

〈1人分255kcal 塩分1.0g〉

|        |       |
|--------|-------|
| 鶏もも肉   | 100g  |
| 塩・こしょう | 少々    |
| 小麦粉    | 5g    |
| 白菜     | 150g  |
| 玉ねぎ    | 50g   |
| にんじん   | 40g   |
| パセリ    | 2g    |
| バター    | 10g   |
| コンソメ   | 3g    |
| 水      | 150cc |
| 牛乳     | 160cc |

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、白菜は芯の部分は小さめに切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ③ パセリはみじん切りにしておく。
- ④ 鍋にバターを入れて弱火で熱し、①を入れて火が通るまで中火で両面焼き、②(玉ねぎ、白菜の芯、にんじん)を加えさらに炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加えて煮立ったら弱火にし、ふたを閉めて8分程度煮る。②(白菜の葉)、牛乳を入れ軽く煮立ったら、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器につぎわけ、最後に③を散らしてできあがり。

淡泊な味なので何にでも合います。牛乳をたっぷり入れたミルク煮は、野菜が苦手な子どももおいしく食べられます。



にんじん・米・里芋・白菜農家 うちむら よしつぐ 内村 義嗣さん(中代)

私は常々「農業は楽しい」と思っています。特に、毎朝の生育状況を見守る時間が一番の楽しみで、日々農作業に従事したおかげでこの年まで元気です。これから旬を迎える白菜を食べて皆さんも健康に過ごしましょう。

かきうち れいな 垣内 玲奈さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

