白菜の鶏肉あん

材　　料	
白菜	２０ｇ
鶏ささみ	１０ｇ
だし汁	1/2カップ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

≪作り方≫

① 白菜はみじん切りにする。ささみは細かく切ってから包丁でたたく。

② 鍋にささみと冷めただし汁を入れ、よく混ぜてから、ささみの色が変わるまで火を通す。

③ ②に白菜を加え軟らかくなるまで煮る。

④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。