



MYフォルダMYニュース 投稿数 1,686,182 品

料理名・食材名

×

目的・用途

レシピ検索

おやつ フルーツサンド コーラ煮 カツレツ クラフティ ②
光熱費の節約術教えて！

クックパッド トピックス
今だからプレミアムサービスが
無料で使える！
純乳の活用法、何がある？
ビスが初月無料！詳しく

[はこちら！](#)

アツアツとろ〜り白菜と鶏のスープ



白菜がとろけて鶏もものうまみがでてなんだか体がぽっかぽかですよ♪

生クリーム

材料 <small>(2人分)</small>		
白菜	三枚	
鶏もも肉	100 g くらい	
豆腐	一丁	
だしのもと	小さじ 2	
昆布	五cm	
しょうゆ	大さじ 3	
こしょう	少々	
えのき	2/1袋	
塩	少々	
片栗粉	少々	

カロリー・塩分を計算

- 1

鍋にお水を三カップくらい入れてだしの素と昆布をいれてひとにたちさせます。
- 2

五センチの大きさにきった白菜をかたいものから①の鍋にいれます。とりにくは一口大に切って片栗粉をまぶして余計な粉をはたいて鍋にいれます。
- 3

白菜がしなしなになったらお豆腐とえのきをいれておしょうゆと塩こしょうで味つけします。鶏がらスープのもとがあったら少し入れるとうまがまします。
- 4

水でといた片栗粉を適度なとろみがつくくらい入れてできあがりです^^とろみをゆるめにしてうどんをいれたりかためにしてごはんにかけてたりでもおいしいですよ。

コツ・ポイント

お鍋のあまりの食材でもできちゃいます。

このレシピの生い立ち

ネットでレシピを発見してつくってみました

レシピID：121196 公開日：03/12/15 更新日：04/01/05

つくれば (0件)

みんなのカフェ 掲示板で何でも話そう！現在の発言数85,674件！

「とろ」に関する話題 (115)

疲れをとる料理 (7)

疲れをとる、料理を教えてください！たとえば、会社疲れなど。 よろしく願います☆

服の匂いをとる方法 (15)

すみません、料理好きの集まるこの場で話すことではないですが。 夏。洗いたての服を着ていて...

最近見たレシピ

関連レシピ



鶏もも肉の白菜ロール



白菜大量消費！鶏ももと白菜の炊いたん



鶏モモと白菜の柚子胡椒あん



鶏もも肉、白菜、エリンギ炒め



フライパンで簡単☆鶏もも肉と白菜のソテー



即席白菜と鶏もも肉のデミグラスソース炒め



鶏モモ肉と白菜の中華炒め



鶏ももと白菜のクリーム煮



賢く節約！特売情報
近所のスーパーの特売を無料でゲット！



料理上手になる秘密！
あなたにぴったりの料理教室・パン教室が見つかる♪



漢方でむくみを改善
症状や体質に合った漢方薬膳レシピ・食材を提案



糖尿病、高血圧も安心
生活習慣病の予防と改善レシピ公開中

レシピをさがす

[カテゴリ一覧](#)

[専門家が選んだ目的別レシピ](#)

[料理家・プロのレシピ](#)

[話題のレシピ](#)

[殿堂入りレシピ](#)

[人気の検索キーワード](#)

[新着レシピ](#)

[新着つくれぽ](#)

[ピックアップレシピ](#)

[デイリーアクセス数ランキング](#)

[おすすめ特集 \[PR\]](#)

[メーカーのこだわりレシピ \[PR\]](#)

レシピのをせる

[レシピのをせる](#)

[レシピの書き方について](#)

献立

[みんなの献立](#)

[献立のをせる](#)

[管理栄養士が選んだ献立](#)

質問・掲示板

[みんなのカフェ](#)

[教えておすすめレシピ](#)

[教えて料理のコツ・ヒント](#)

スーパーの特売・チラシ情報

[特売情報について](#)

食材の定期宅配

[やさい便](#)

[お任せ先一覧](#)

[やさい便について](#)

料理教室

[クックパッド料理教室](#)

[クックパッド料理教室について](#)

[教室募集](#)

健康

[漢方デスク](#)

[健康レシピ/ 糖尿病/ 高血圧](#)

おすすめ

[メールマガジン](#)

[モバイルサービス](#)

[アレルギー対応レシピ](#)

[レシピエールブログ](#)

[有名人・団体 公式キッチン](#)

[クックパッドニュース](#)

[プレミアムパス](#)

プレミアムサービス

[プレミアムサービス](#)

[会員限定クーポン](#)

あなたのページ

[クックパッドID登録（無料）](#)

[ログイン](#)

サポート

[ヘルプ](#)

[機種変更ガイド](#)

[お問い合わせ](#)

[料理を楽しむにあたって](#)

[利用規約](#)

[リンクについて](#)

English version

[Japanese food recipes](#)