



チキンのクリーム煮と冬野菜

— by Grand Kitchen —

チキンのクリーム煮

<材料 1人分>

鶏もも肉	100g	牛乳	100cc
マッシュルーム	30g	チキンブイヨン (顆粒でも可)	大さじ 1/2
しめじ	20g	バター	少々
小麦粉	大さじ 1	塩、胡椒	適量
生クリーム	100cc		

1. 鶏もも肉は厚さを均等にし、半分に切る。両面に塩、胡椒を振る。
2. フライパンでサラダ油を熱し、1を皮目から中火で焼く。
3. 両面に焼き色がついたら、マッシュルーム、しめじを加えて中火で炒める。茸がしんなりし鶏もも肉に火が通ったら、中身を全て1度取り出す。
4. フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加えよく炒める。馴染んできたら牛乳を加えダマにならないようによく混ぜる。とろみがついてきたら生クリームと3を加え、5分程煮込む。
5. 塩、胡椒で味を調え完成。

冬野菜

<材料 1人分>

ごぼう	15g	青芯大根	15g
蓮根	15g	グリーンピース	3個
カブ	1/2個		
人参	15g		
紅芯大根	15g		

1. 各野菜の下処理をし、好みの大きさにカットする。
2. 各野菜をポイルする。

バターライス

<材料 1人分>

白米	200g
チキンブイヨン	240cc
玉ねぎ	30g
バター	20g
パセリ	少々

1. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをソテーする。
2. 白米を加え少し炒め、チキンブイヨンを加え沸騰させる。鍋に蓋をし、200℃のオーブンで13分炊く。
3. オーブンから取り出したらそのまま10分蒸らす。