

<和風にアレンジ 鶏肉のゆずこしょうクリーム煮>

※栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
1人分	341kcal	19.9g	24.1g	1.1g	140 mg



材料	3人分	作り方
鶏もも肉	1枚(約250g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉ネギはくし切り、ブナシメジは石づきを取ってほぐしておく。 2. 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉(分量外)をまぶす。 3. フライパンにサラダ油を強火で熱し、2を皮目を下にして並べる。皮がカリッとしたら上下を返し、さっと焼いて取り出す。 4. ペーパータオルでフライパンを拭き、バターと玉ネギ、ブナシメジを入れて中火で炒める。しんなりしたら小麦粉を加えてさらに炒める。 5. 4にAと3を入れる。ふつふつしてきたら冷凍ブロッコリーを加え、ふたをして弱火で約10分煮る。 6. 仕上げにゆずこしょうを加え、よく混ぜる。
塩・こしょう	少々	
玉ネギ	1/2個	
ぶなしめじ	1/2株	
冷凍ブロッコリー	100g	
サラダ油	大さじ1/2	
バター	15g	
小麦粉	大さじ2	
ゆずこしょう	小さじ1	
A { コンソメ	小さじ1/2	
	牛乳	300ml
	水	100ml

コンソメを和風だしに変えてもおいしくできます。



まろやかなクリームに、ピリッとしたゆずこしょうのアクセントが効いた、寒い日にぴったりの一品です。ゆずこしょうの量はお好みで調整してください。