

料理名

チキンクリームシチュー

2人分

調理時間 約30分

作り方



1. 鶏もも肉は切らずに、塩・こしょうしておく。
玉ねぎはスライスして、しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
2. フライパンに油をしいて、鶏もも肉は皮面から中火でじっくりと焼く。皮が薄茶に色づいたら、逆の面も弱火でじっくりと焼く。
3. 焼いた鶏もも肉は食べやすい大きさにカットする。焼き油は捨てない。
4. 鶏もも肉を炒めたフライパンで、玉ねぎ、しめじをしんなりするまで炒める。
5. カットした鶏もも肉とホワイトソースと湯又は温めた牛乳を4.に加えてよく混ぜて加熱。煮立ったら、弱火にして2～3分間煮込む。

※ 付け合わせの野菜は、あらかじめ塩茹でしておく。

材料

鶏もも肉	100 g
塩・こしょう	2g (小さじ1/4)
サラダ油	5 g
玉ねぎ (スライス)	1/4個
しめじ	30 g
ホワイトソース	150 g
湯又は温めた牛乳	50ml
ブロッコリー	適宜
かぼちゃ	適宜
人参	適宜