

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

7/30 水

B
コース

7/31 木



鶏肉と グリーンピースのクリーム煮

材料〈2人分〉

 国産鶏むね肉…200g

塩、こしょう……………各少々
グリーンピース(サヤからはずして)

……………160g

玉ねぎ……………1/4個

小麦粉……………大さじ1

オリーブ油……………大さじ1

水……………1カップ

生クリーム……………1/2カップ

しょう油……………小さじ1/2

パセリ……………少々

- ① 国産鶏むね肉は解凍後、一口大に切って塩、こしょうを振る。
- ② グリーンピースはサッと洗う。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油を入れて熱し、小麦粉をまぶした①を入れて両面キツネ色になるまで焼き、取り出す。
- ⑤ ④の鍋に③を入れてしんなりするまで炒め、鶏肉を戻し入れ、グリーンピースと水を加えてフタをし、約7～8分煮る。
- ⑥ グリーンピースがやわらかくなったら、半量ほどフォークでつぶし、生クリームを加え、トロミがつくまで3～4分煮て、しょう油、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ ⑥を器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

約512kcal 1人分