

12/9 (金) チキンのトマトクリーム煮 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：大1枚
- 塩・こしょう：各適量

たまねぎ：1/2個

トマトソース缶：1缶(300g)

生クリーム：100ml

(付け合わせ)

- しめじ：適量
- ブロッコリー：適量
- オリーブオイル：適量
- 塩・こしょう：適量

バゲット：適量

(仕上げ)

生クリーム：30ml程

パセリ(みじん切り)：適量

あればピンクペッパー：少々

- ① 鶏もも肉は4等分して、塩・こしょうをふる。たまねぎは薄切りにする。
- ② 付け合わせの野菜と、しめじは食べやすい大きさにして、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き、塩・こしょうで味をつけておく。バゲットは2cm角に切って、オーブントースターで焼く。
- ③ フライパンを中火強で熱し、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、10秒ほど焼いたら裏返して、身の方を焼き、少し焦げ目がついてきたら、再び裏返して皮目を焼きながら、中火にして、隙間に①のたまねぎを入れて焼く。
- ④ ③のフライパンの鶏肉にしっかり焼き色がついたら、トマトソースを加え、蓋をして、5～6分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ ④の鶏肉に、中まで火が通ったら、蓋を開けて、生クリームを注ぎ入れ、ひと混ぜしたら火を止める。
- ⑥ 器に⑤の鶏肉を2切れ盛ってソースをかけ、②の付け合わせを半分量のせて、仕上げ用の生クリームを適量かけて、パセリとピンクペッパーを散らす。同様にもう1皿作る。