



2/17 (金) 鶏肉とキャベツのクリーム煮 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：1枚 (300g)
- 塩・黒こしょう：各少々
- キャベツ：1/4玉
- サラダ油：適量
- 白ワイン (酒)：50ml
- 牛乳：300ml
- チョコレート
- 長崎ちゃんぽんスープ：20ml

(ブルマニエ)

- バター：20g
- 小麦粉：20g

(付け合わせ)

- ショートパスタ：100g
- レモン：1/4個
- イタリアンパセリ：適量
- あればピンクペッパー：適量

- ① 鶏肉は6等分して、軽めに塩・黒こしょうを振り、常温に置く。キャベツは芯を残したまま半分のくし切りにする。ショートパスタは表示通りに茹でる。イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、①の鶏肉の皮を下にしておき、表面にこんがり焼き色を付ける。フライパンの空いているところに①のキャベツを入れて、軽く焼き色をつける。
- ③ ②のフライパンに白ワインを加えて沸騰したら、牛乳と「長崎ちゃんぽんスープ」を加え、鶏肉に火が通るまで弱めの中火で3～4分煮る。
- ④ (ブルマニエ)を作る。耐熱容器に室温に戻したバターを入れて、500Wで20秒を目安にレンジで加熱し、柔らかくなったら、小麦粉を加えて均一になるまでしっかり練り合わせる。
- ⑤ ④のブルマニエに、③のフライパンのスープお玉1杯分くらいを少しずつ加えて混ぜのばす。
- ⑥ ③のフライパンの火をいったん止めて、⑤を少しずつ加えて混ぜ、再度火をつけて、弱火でとろみをつける。
- ⑦ 器に⑥と①のパスタを盛り、イタリアンパセリとピンクペッパーを散らし、レモンを添える。