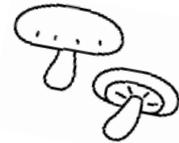
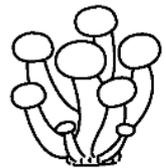


フライパンひとつで、ちょっとごちそう♪



★鶏むね肉のキノコクリーム



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

鶏むね肉	1枚
油	小さじ1
玉葱	1/4個
しめじ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
粒マスタード	小さじ1
食塩	小さじ1/2

- ①鶏肉はそぎ切り、玉葱は薄切りにする。
しめじはほぐし、エリンギは切っておく。
- ②フライパンに小さじ1の油を熱し、
鶏肉を両面きつね色に焼き、一度取り出す。
- ③②のフライパンに玉葱、しめじ、エリンギを順に
加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、小麦粉を振り入れ、
更に炒め、牛乳を加えてソースを作る。
- ⑤④に②の鶏肉を戻し、粒マスタードを加えて
炒め煮する。
- ⑥食塩を加えて味を調える。



キノコはまいたけやえのき等、どんなキノコでも大丈夫です。かぼちゃやブロッコリー、トマト等の野菜を付け合わせると彩りも良く更に美味しくなります。粒マスタードは、辛味はありません。ポテトサラダ等に加えると一味変わっておいしいですよ。

令和5年10月号

