

☆鶏肉のガランティーマヌ～栗ソース～

<主な材料・3人分>

鶏もも肉 1枚
塩こしょう 少々
鶏むね挽肉 50g
玉ねぎ 1/8個
卵黄 1個分
乾燥バジル 適量
ピスタチオ 10粒
顆粒コンソメ 小さじ2
A
ゆで栗 5個
豆乳 50ml
生クリーム 50ml
ナッツ類 適量
お好みの野菜 適量



<作り方>

- ① 鶏肉は観音開きにして、包丁で厚さを均一にして塩とこしょうをふってラップの上に乗せる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする、ピスタチオは殻をむく。
- ③ ボウルにひき肉、卵黄、塩こしょう、バジルを加えてよく練る。粘り気が出たら、②も加えてさらに練って、①の上に乗せて海苔巻きの要領でラップごと巻く。
- ④ 耐熱の高密度ポリエチレン袋に入れて袋の口をしっかりと縛る。
- ⑤ 沸騰した湯で④を転がしながら40分茹でる。粗熱をとっておく。
- ⑥ お湯大さじ2でコンソメを溶かしておく。
- ⑦ ⑥とAをミキサーに入れてソース状にし、鍋に移して沸騰直前まで弱火で加熱する。
- ⑧ 食べやすい厚さに切った⑤とお好みの野菜とともに盛り付けて、⑦とナッツをかけたら完成。

エネルギー 376kcal 蛋白質 21.7g 塩分 1.3g