

⑦チキンときのこのフリカッセ

材料 4人分

鶏肉（もも）	2枚
まいたけ	1パック
しめじ	1パック
マッシュルーム	2〜3個
ブロッコリー	1/2個
サラダ油	小さじ1
にんにく	1かけ
白ワイン	100ml
生クリーム	80g
塩、こしょう	少々
バター（無塩）	20g
パセリ	適量



作り方

- ① 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう少々で下味をつける。まいたけは小房、しめじは石づきを取り小房、マッシュルームは4等分に切る。ブロッコリーは小房にし、塩ゆでする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、つぶしたにんにくを入れ、香りが立ってきたら①のきのこを炒め取り出す。同じ鍋に鶏肉を皮目から入れ、両面こんがり焼く。白ワインを注ぎ入れ、弱火で5分煮込み、生クリーム、先に炒めたきのこを加えさらに煮詰める。とろつとなってきたら火を止め、バター、塩、ブラックペパーで味を整える。
- ③ 皿に盛り盛り、ブロッコリーを添え、みじん切りのパセリを振る。お好みでライスを添える。

エネルギー 361kcal 蛋白質 18.9g 塩分 0.9g

《バターライス》

米 150 g

バター 20 g

人参 40 g

玉ねぎ 40 g

パセリ 少々

- ④ バターライスを作る。フライパンにバターを入れ、みじん切りした人参、玉ねぎを炒め、さらに米を入れ炒める。米が透明になったら炊飯器に入れ、チキンスープを入れ炊飯する。炊き上がたら、みじん切りのパセリを混ぜる。