

むねじゃがクリーム煮

エネルギー (1人前) 517kcal

【材料2人分】

- | | | | |
|---------|-----------|------------|-------|
| ・ 鶏むね肉 | 1枚 (300g) | ・ 小麦粉 | 大さじ4 |
| ・ じゃがいも | 2個 | ・ ニンニク | 少々 |
| ・ 長ネギ | 30g | ・ 粗びき黒コショウ | 少々 |
| ・ バター | 20g | ・ 水 | 200ml |
| ・ 牛乳 | 300ml | ・ パセリ | 少々 |
| ・ 塩 | 小さじ1/2 | | |



むねじゃがクリーム煮

- ① ジャガイモはひと口大に切って水気をふく。長ネギは斜め薄切り。
ニンニクはスライス。パセリはみじん切り。



- ② 鶏むね肉をひと口大に切り分け、
ボウルに入れて塩・コショウ・小麦粉(大さじ2)をまぶす。



むねじゃがクリーム煮

- ③ フライパンにバターを溶かし、鶏むね肉を並べて弱火で焼く。
上下を返しながら焼き色がついたら鍋の端に寄せる。



- ④ フライパンの空いた場所で、ジャガイモを弱火で炒める。
水を加えて蓋をして、途中混ぜながら目安6分ほど煮る。



むねじゃがクリーム煮

⑤ 残りの小麦粉と、
牛乳を少しずつ加えながら混ぜてホワイトソースをつくる。



⑥ 長ネギ・ニンニクを加えて、とろみがつくまで煮る。

⑦ 器に盛ってパセリを乗せて完成。

