

recipe

鶏もも肉の煮込み、 グレモラータ仕立て



🍴 作り方

🥬 材料 (4人分)

- ① 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす。
ベーコンは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、熱湯でかためにゆでておく。
- ② パセリ、レモンの皮、にんにくはみじん切りにして合わせ
④グレモラータをつくる。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイル入れ①の鶏肉を皮目を下にして入れて焼く。
こんがり焼色がついたら裏返して焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出す。
- ④ 鶏肉を焼いたフライパンを洗わずにバター、玉ねぎ、ベーコン、塩少々を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ ③の鶏肉を戻し白ワインを入れて軽く煮詰め、チキンスープを加える。沸騰したら10分程度煮込む。
- ⑥ 牛乳、生クリームを加え弱火で5分程度煮込み、④グレモラータを加えとろみが出るまで弱火で煮る。
- ⑦ ブロッコリーを入れ、塩で味をととのえる。

鶏もも肉	2枚 (400g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
ベーコン	1枚 (20g)
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
バター	小さじ1
白ワイン	大さじ3
牛乳	80ml
生クリーム	30ml
チキンスープ	120ml
塩	少々
ブロッコリー	1/2個
④グレモラータ	
パセリ (みじん切り)	小さじ1/2
レモンの皮 (みじん切り)	小さじ1
にんにく (みじん切り)	少々



ちがいを
ちからに
変える街。



Ecole de Cuisine et Nutrition

HATTORI

Shoku-iku