

ダイニングメニュー

旬のとうもろこしをたっぷり使った夏メニュー

鶏肉のコーン煮



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約450g)
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………適量
- 白ワイン……………大さじ2
- コーン缶詰(クリーム)…1缶(190g)
- とうもろこし……………1本
- コンソメスープ……………150ml
- 牛乳……………100ml
- 生クリーム……………50ml
- たまねぎ……………1/2個
- ぶなしめじ……………1/2パック
- ブロッコリー……………1/2株
- にんじん……………1/2本
- パセリ(みじん切り)……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①たまねぎは千切り、ぶなしめじは小房に分けておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんじんは乱切りにし、それぞれレンジで加熱しておく。
- ③とり肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、サラダ油を熱したフライパンで焼いて、表面に焼き色がつけば白ワインを入れてアルコールを飛ばし、1度取り出しておく。
- ④③のフライパンで①を炒め、コーン缶詰・身をこそげ取ったとうもろこし・コンソメスープを入れ、③を加えて煮る。
- ⑤④に牛乳・生クリーム・②を加えて味を調える。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、パセリをふる。



- ・とりむね肉でもおいしくつくれます。
- ・グラタンやドリアのソースにしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:423 kcal

