

若鶏の豆乳 クリーム煮



クリーム煮材料（2人前）

- ・鶏もも……………1枚
- ・しめじ……………1パック
- ・エリンギ……………大1本
- ・玉ねぎ……………中1／2個
- ・塩、胡椒……………適量
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・白ワイン……………50cc

▼使用商品▼
山いもパウダー



ホワイトソース材料（2人前）

- ・山芋パウダー……………1袋（水大さじ2で溶く）
- ・米粉……………60g
- ・無調整豆乳……………600cc
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・白みそ……………小さじ4
- ・塩……………小さじ1
- ・胡椒……………少々
- ・ナツメグ……………あれば小さじ1／2

【作り方】

- ① ホワイトソースを作る。鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱し米粉を加え、馴染むようにヘラで混ぜる。豆乳を少しずつ加えて、ダマにならないようにゆっくりと混ぜ合わせる。滑らかになれば、白みそ、塩、胡椒を入れ味をととのえる。
- ② フライパンにオイルを入れ、塩、胡椒した鶏ももを焼く。
- ③ ②に玉ねぎ、キノコの順に入れ炒める。
- ④ ③に白ワインを加え、アルコールをとばす。
- ⑤ ④に①を入れて馴染ませ、5分ほど弱火で煮て、出来上がり。

アレンジ ホワイトソースの豆乳を400ccに減らし、仕上げにチーズをかければグラタンに！

 **Blankenese CO.,LTD.**

〒563-0025 大阪府池田市城南三丁目1番8号