

●豆腐と鶏肉のカレークリーム煮

【材 料】(2人分)

・絹ごし豆腐	: 1/2丁(150g)	《煮汁》	
・鶏もも肉	: 1枚(300g)	・牛乳	: カップ1
・小麦粉	: 大さじ1	・生クリーム	: カップ1/4
・さやいんげん	: 5本	・顆粒スープの素 ^{かりゅう} (洋風) ^{もと}	: 小さじ1/2
・パプリカ(赤)	: 1/4 個	・カレー粉	: 小さじ1/2
・サラダ油	: 大さじ1	・黒こしょう(粗びき)	: 適宜

【作り方】

- ① 豆腐の水きりをする。ペーパータオルを2枚重ねて半分に折り、その上に豆腐をひとつち大にちぎって5分程置いておく。
Point→ちぎると短時間で水きりでき、煮た際に味がしみ込みやすい。
- ② 鶏肉はキッチンばさみでひとつち大に切り、小麦粉をまぶす。
Point→余分な脂肪や皮を取り除いておく。
- ③ 煮汁の材料(牛乳、生クリーム、顆粒スープの素)を混ぜておく。
Point→事前に合わせておくことで味ムラがなく仕上がる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①の豆腐、②の鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼く。鶏肉は皮目から焼くときれいな焼き色がつく。
Point→豆腐、鶏肉は動かさずにじっくり焼くと良い。
- ⑤ ④にカレー粉をふって軽く炒め合わせ、③の煮汁を少しずつ加える。弱めの中火で10分間煮込む。
Point→煮汁は少しずつ加えるとダマになりにくい。
- ⑥ ⑤に3~4cmに切ったさやいんげん、ヘタを取り薄切りにしたパプリカを加え、ひと煮立ちさせてから1分ほど煮て完成。お好みで黒こしょうをふって。