

鶏肉のフリカッセ



「フリカッセ」はフランスの煮込み料理のこと。鶏肉や魚介をスープで煮込み、仕上げに生クリームを加えた濃厚な味わいです。

材料：2人分 (22cm深型フライパン又は24cmフライパン)

鶏もも肉-----1枚(250~300g)	無塩バター-----15g
(★鶏肉用 塩・こしょう・小麦粉 各少々)	小麦粉-----大さじ1
マッシュルーム-----4コ	顆粒チキンスープの素-----小さじ1~2(250ml)
たまねぎ-----1/4コ	生クリーム-----100ml
ブロッコリー-----小房4コ	塩-----適量(小さじ1/6ほど)

作り方：

1. 鶏肉は8~10等分に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。マッシュルームとたまねぎは薄切りにする。
2. フライパンにバターを溶かし、フライパンの半分には鶏肉を、残りの半分にはマッシュルームとたまねぎを入れて焼く。鶏肉に焼き色がついたら裏返し、色が変わるまで焼く。
3. 小麦粉を全体にふり、粉っぽさがなくなるまで炒める。
4. スープを注ぎ、フタをして10分煮る(弱火)。途中、5分ほどしてブロッコリーを入れる。
5. 生クリームを加え、全体にとろみがつくまで煮る。
6. 塩で味を調える。