

# 鶏もも肉の森林風 フワフワ フリカッセ！

## <材料>

鶏もも肉（骨付き）	2コ
たまねぎ	1/2コ
にんじん	1/3コ
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
マッシュルーム	5コ
パセリ	適量
オリーブ油	大さじ1
焼き塩	適量
無塩バター	15g
生クリーム	100ml
白ワイン	150ml
ローリエ	1枚
牛乳	大さじ2



## <作り方>

- 1 鶏もも肉は、関節部分で半分に切る。
- 2 たまねぎは、繊維にそってスライスし、にんじんは、皮をむき乱切りにする。
- 3 まいたけ、しめじは、石づきを取り小房に分ける。
- 4 マッシュルームは、5ミリ幅でスライスする。
- 5 生クリームは、焼き塩をひとつまみ入れ泡立てしておく。
- 6 フライパンに油を入れ、1の鶏もも肉の皮側を下にして並べ強火にし、焼き塩を3つまみ加えときどき揺らしながら6分ほど焼き火を止め、裏返す。  
(フライパンが熱くなる前に鶏肉を入れると皮がパリパリに焼ける。)
- 7 6のフライパンの中の余分な油を拭き取り、鶏もも肉を一旦取り出す。
- 8 7のフライパンにバターを入れ2と3、4を加え強火にし、焼き塩を2つまみ入れ混ぜながら4分ほど炒め、白ワインを加え7の鶏もも肉を戻す。
- 9 8にローリエを加え弱火にし、10分ほど炒め、牛乳を加えゴムべらで全体を混ぜ鶏もも肉を器に盛る。
- 10 9の鍋に、泡立てた生クリームを入れ混ぜ合わせ とろみがついたら、鶏もも肉にかけて パセリをあしらひ完成！！

# タマゴサンドのケーキウィッチと トマトのキャラメリゼ

## <材料>

### 【ケーキウィッチ】

食パン（8枚切り）	2枚
卵	2コ
マヨネーズ	大さじ4
生クリーム	100ml
焼き塩	ひとつまみ
りんご	適量
水菜	適量

### 【トマトのキャラメリゼ】

ミニトマト	6コ
グラニュー糖	50g



## <ケーキウィッチの作り方>

- 1 生クリームは、焼き塩を入れ泡立て絞り袋に入れる。
- 2 卵は、先端の丸い方に千枚通しなどで穴をあけ、鍋に水と入れ、沸騰してから12分間ゆで氷水に浸して冷やし、殻をむき潰す。
- 3 2にマヨネーズを加え混ぜ合わせ、みみを落とした食パンに挟む。
- 4 3を9等分に切り、上に1の生クリームを絞り 食べやすいようくしなどを刺し、うさぎに切ったりりんごや水菜の葉をトッピングして出来上がり♪

## <トマトのキャラメリゼの作り方>

- 1 鍋にグラニュー糖を入れ、浸るくらいの水を加え弱火にし完全に溶けてキャラメル状になるまで揺らしながら加熱する。
- 2 ミニトマトを1に下1/3くぐらせ、クッキングシートなどに並べて冷まし完成！！  
(テフロン加工の鍋に並べて冷ましてもくっつかない。)