

* チキンのマスタードクリームソテー (4人分) *

■材料

・鶏もも肉 1枚 →脂身を取り除き、食べやすくカットし、塩コショウする。

・インゲン 8本 →斜め4cm幅にカットする。**※火がとおりやすくなる。**

(ブロッコリー、アスパラガスでも代用可能。)

・マッシュルーム 8こ →縦1/2にカット

・塩、胡椒 少々

・オリーブオイル 大さじ1

・米粉 大さじ1

★牛乳(生クリーム) 150cc

★粒マスタード 大さじ1と1/2



■作り方

【1】フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、鶏肉の皮目を下にして、焼き色がつくまで中火で焼く。上下を返す。

【2】インゲン、マッシュルームを加え、肉に火が通るまで焼く。

(油が気になればペーパーでとる。)

【3】米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ★を入れ、とろみがつくまで煮る。