

チキンフリカッセ

材 料【2人分】

鶏モモ肉	1枚	3 cm角切り	} 下ゆでしておく
玉ネギ	1/4個	角切り	
ジャガイモ	1個	角切り	
人参	1/2個	角切り	
ブロッコリー	適量		} 溶かしておく
チキンコンソメ（顆粒）	2.5g		
水	150cc		
生クリーム	50g		
牛乳	100g		
米粉	20g		
バター	10g		
ディジョンマスタード	5g		
塩	少々		



1. 鍋にバターを入れ、塩をふった鶏モモ肉をソテーし、両面ソテー出来たら玉ネギを入れて炒め、玉ネギに火が通ったら米粉を全体にふってなじませる。
2. コンソメ、生クリーム、牛乳を入れて一度沸騰させ、濃度を確認する。
3. 下ゆでしておいた野菜、マスタードを入れて完成。リゾットを盛り付けたお皿にかける。