


 優秀賞


クリーミーてりチキ

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、じゃがいもはくし型に切る。
ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- 2 鶏肉を観音開きにして半分に切り、フォークで表面に穴を開ける。塩・こしょうをして、チーズをはさんで巻き、薄く薄力粉をまぶす。(開きそうな場合は爪楊枝で止める。)
- 3 フライパンにバターを熱し、巻き終わり部分から鶏肉を焼く。焼き色が付いたら酒を加えてアルコールを飛ばしてから蓋をし、中火で1～2分蒸し焼きにする。
- 4 玉ねぎとじゃがいもとAを加えて蓋をして、中火で5分煮る。時々混ぜながら、汁気が1/2～1/3量になるまで煮詰める。
- 5 皿に盛りつけ、煮汁をかけて、ブロッコリーとミニトマトを添える。

水越 彩さん

調理時間 50分

材料 (4人分)

鶏むね肉	2枚	
塩・こしょう	各少々	
スライスチーズ	2枚	
薄力粉	適量	
バター	10g	
酒	50ml	
玉ねぎ	中1個(180g)	
じゃがいも	2個	
A	砂糖	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	牛乳	200ml
ブロッコリー、ミニトマト	各適量	



- 冷めてもおいしい。汁気を絡めて食べると良い。
- 汁気がなくなってくると焦げやすいので、火加減に気を付ける。