



からだを養う
レシピ

No.2

メインディッシュは手軽に本格的

チキンの ポタージュ煮

この料理の特徴は、
インスタントポタージュスープを
使っていること



材料

4人分

| | |
|--------------------------|-------|
| ・チキンムネ肉 | 400g |
| ・塩、胡椒、小麦粉 | 適量 |
| ・バター | 大さじ2 |
| ・白ワイン | 大さじ2 |
| ・インスタントポタージュスープ (カップスープ) | 2袋 |
| ・ご飯 | 2膳分 |
| ・ブロッコリースプラウト | お好みの量 |
| ・牛乳 | 適量 |

作りかた

- 1 チキンは皮は除いて厚いところは切り開いて、8等分にする。塩、胡椒をする。小麦粉をまぶす。
- 2 ポタージュスープは表示より少なめの牛乳で溶いておく。
- 3 フライパンにバターを熱し①をこんがり色よく両面を焼く。
- 4 焼けたら、白ワインを加え、②のポタージュスープをそのまま加え煮こむ。とろっとしてきたら出来上がり。
- 5 パセリのみじん切りを混ぜたご飯を添えて盛り、ブロッコリーのスプラウトとトマトとパセリを散らす。

