

鶏のフリカッセ マスタード風味



材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(200g)	ブロッコリー	適量
ニンジン	1/3本	ニンニク	1かけら
マッシュルーム	4個	ブイヨン	100cc
たまねぎ	1/4個	生クリーム	100cc
粒マスタード	8g	小麦粉	少々
オリーブオイル・塩コショウ	適量			

作り方

1. 鶏肉は筋を引いてひと口大に切り、塩コショウでしっかり味付けし、小麦粉を付けよくはたいておく。ニンジンは皮をむいて、ひと口大に切り、たまねぎ、マッシュルームも同様ひと口大切る。ブロッコリーは、ひと口大にカットしニンジンと一緒に下茹でしておく。ニンニクは皮をむき半分にカットし芽を取っておく。
2. フライパンを中火で熱し、オリーブ油で鶏を皮目から焼いていく。色付いてきたら、火を止めてニンニクとたまねぎニンジン・マッシュルームを入れ、フライパンになじませながら野菜に少し火が入るまで加熱する。
3. ブイヨンを入れ3分ほど中火で蓋をして煮込む。蓋を取り少し煮詰め生クリームを入れ2分ほど煮込む。粒マスタードを加えて混ぜ、塩コショウで味を調えブロッコリーを入れる。
4. 仕上げは、深さのある器に、こんもり盛り付ける。