

食材2つだけ!

ほうれん草

×

鶏もも肉



調理時間

25分

まろやかなクリームソースが冬にぴったり

チキンソテー(ほうれん草のクリームソース)

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚

ほうれん草 2株

バター 10g

薄力粉 大さじ1

牛乳 150ml

洋風スープの素(顆粒)

..... 小さじ2/3

塩・こしょう 適量

1 材料を切る

ほうれん草は塩ゆでして流水にさらし、水けをしっかり絞ってみじん切りにする。鶏肉は半分に切り、厚さが均一になるように厚みのある部分をひらき、塩・こしょうをふる。

2 鶏肉を焼く

フライパンに皮目が下になるように鶏肉をのせる。クッキングシートをかぶせ、上から重石として鍋を置いて中火にかける。焼ける音がしてきたら弱火にして5分焼く。裏面も弱火で5分焼き、皿に取り出す。

3 クリームソースを作る

フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、弱火でバターをとかす。ほうれん草を炒め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで馴染ませたら、牛乳を3回に分けて加えながら混ぜる。洋風スープの素を入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索