

赤こんにゃくと下田なすを使ったチキンクリーム煮

優秀



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

鶏もも肉	2枚
◎ 赤こんにゃく	100g
(突こんにゃく)	
◎ 下田なす	150g
◎ 小松菜	1株
バター	20g
小麦粉	大さじ4
顆粒コンソメ	小さじ3
牛乳	400ml
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①赤こんにゃくをザルに入れて水で洗い、熱湯を回しかける。
- ②下田なすは乱切りにする。
- ③小松菜はよく洗い、根を切り落とし3cm幅に切る。
- ④鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ⑤フライパンにバターを熱して鶏もも肉を皮面から焼き、両面焼く。
- ⑥⑤に赤こんにゃく、下田なすを入れさっと炒める。
- ⑦火を止め、小麦粉を全体にまぶし牛乳とコンソメを入れる。
- ⑧⑦に小松菜を加え、再度火を付け弱火でとろみが出るまで5～6分混ぜながら煮込み完成。

- ・赤こんにゃくと小松菜の色合いも良く、子どもが好みそうな料理です。
- ・チキンクリームの洋風が赤こんにゃくと下田なすに合い、おいしくできていました。
- ・ごはんにもパンにも合う味付けで給食向きだと思います。
- ・大量調理の給食に提供しやすい作品だと思います。

