

とり にく

鶏肉のハニー

に こ

マスタード煮込み

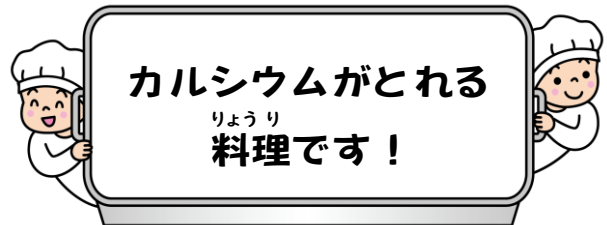


《材料(4人分)》

とり にく 鶏もも肉(むね肉でも)	まい 1枚
おろしにんにく	こ 小さじ1/2
ブロッコリー	こ 1個
しめじ	60g(2/3パック)
なま 生クリーム	おお 大さじ1
ぎゅうにゅう 牛乳	50cc
スキムミルク	こ 小さじ1
オリーブオイル	こ 小さじ1
コンソメ	こ 小さじ1/3
つぶ 粒マスタード	おお 大さじ1
はちみつ	こ 小さじ1と1/2
しお ようす 塩(様子をみて)	こ 小さじ1/5
みず 水	おお 大さじ1

《作り方》

- ① とり にく ひとくちだい き
鶏肉を一口大に切る。ブロッコリーはこぶさ わ
ゆ 茹でる。しめじはいし き お て
茹でる。しめじは石づきを切り落として手でほぐす。
 - ② なべ
鍋にオリーブオイル、にんにく、とり にく い いた
を入れて炒める。
 - ③ しめじ、コンソメ、はちみつをいれる。
 - ④ ギゅうにゅう
牛乳、スキムミルク、マスタードをいれる。
 - ④ に た よわび ぶんくらいに こ
煮立たせずに弱火で3分位煮込む。
- なま しお い あじ
ブロッコリー、生クリーム、塩を入れ味をととのえる。



はちみつはさいみまん こさま た
1歳未満のお子様は食べない
てください。はちみつのかわりにさとう あじ
砂糖で味
つけしてもおいしくつく
作れます。

