

2018年12月22日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

あったかトマトクリーム鍋

<材料> 1人分

油 3g ・ 鶏もも肉 65g ・ エビ 60g ・ 塩/コショウ 少々 ・ にんにく 1g
じゃがいも 100g ・ 玉葱 50g ・ キャバツ 30g ・ トマト 50g
ぶなしめじ 25g ・ カリフラワー 25g ・ 白ワイン 4g ・ クリーム 50g

A: トマトホール缶 200g ・ 水 75g ・ コンソメ 1.5g

<作り方>

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、エビはカラをむいて、背ワタを除く。各々塩・こしょうを振っておく。にんにくはみじん切り。
- ②じゃがいもは、洗ってレンジで1個2分程度加熱し、一口大に切る。キャバツ・玉ねぎ・トマトはざく切り。しめじは石づきを除いてほぐす。カリフラワーは、小房に分け、軽く茹でる。
- ③鍋に油を入れて中火にかけ、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら、えびと白ワインを加えて炒める。
- ④えびの色が変わったら、一旦皿に取り出す。鍋ににんにくを加えてサッと炒め、Aを加える。
- ⑤煮立ったら、生クリームを投入し、エビをもどす。塩・こしょうで味を調え、②の野菜を入れて、煮ながら食べる。

沸騰しすぎないように注意して加熱します。お好みで、ソーセージ・ほうれん草・チーズなど加えてもOKです。

