

【作品名】 プチットはじける明太クリーム煮

とよしま りの
氏名 豊嶋 璃乃

【材料】（4人分） 牛乳 400 ml

鶏もも肉	2枚	明太子	4本
塩こしょう	少々	コンソメ	1個
にんにくチューブ	小さじ1	パセリ	適量
小麦粉	大さじ8		
砂糖	小さじ2		
じゃがいも	4個		
にんにくチューブ	小さじ1		
牛乳	400 ml		
バター	16g		
塩こしょう	少々		

【作り方】

- ① 鶏肉を一口サイズに切り、塩こしょう少々とニンニクチューブ小さじ1をかけて揉みこむ。
- ② 袋に小麦粉と切った鶏肉を入れ揉みこむ。
- ③ じゃがいもはイチョウ切りにし、明太子は皮から中身をとる。
- ④ フライパンにバターを中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたらじゃがいもを炒める。
- ⑤ 明太子、牛乳、コンソメ、砂糖、ニンニクチューブ小さじ1、塩こしょう少々を入れ、蓋をして弱めの中火で10分煮込む。
- ⑥ 器に盛り、お好みでパセリをかけたら完成。

【ポイント】

明太子の中身をとる時、包丁をねかせて皮をよく伸ばし、まんべんなくとれるようにすること。

煮込む時、フライパンにつかないよう、少しずつ混ぜながら煮込む。