

フーレ・ア・ラ・クレーム の作り方



1. たまねぎはスライス、
しめじは石突を取り洗い
バラけさせておく。
エリンギは薄切り。
2. 鍋にオリーブ油を引き、
鶏もも肉を炒める。
3. たまねぎを入れあめ色になる
まで炒めたら1を入れる。
4. 白ワインを入れアルコールを
飛ばしてから水、
コンソメ、食塩を
入れ煮る。
5. 生クリームを入れ加熱して完成♪



～材料～（子ども2人分）

- 鶏もも肉…80g
- たまねぎ…160g
- しめじ…40g
- エリンギ…40g
- オリーブ油…小さじ1
- チキンコンソメ…小さじ1
- 生クリーム…60g
- 白ワイン…60g
- 食塩…少々
- 水…220g

Point! フーレ・ア・ラ・クレームはフランス料理で鶏肉のクリーム煮という意味です。

生クリームは分離しやすいので弱火で加熱するといいです。濃度加減を見て必要なら水を入れて調節してください☆