

## とっておきレシピ RECIPE

### 鶏肉のマスタード煮込み くるっぺ添え



#### 材料

(2人前)

くるっぺ [黒豆モヤシ](100g)

鶏もも肉(から揚げ用)(300g)

白ワイン(100ml)

マスタード(大さじ1)

生クリーム(100ml)

塩・こしょう(適量)

バター(25g)

パン(4切れ)

パセリのみじん切り(少々)

#### 作り方

1. フライパンにバターを溶かし、鶏肉を焼く。
2. 両面に焼き色が付いたら、白ワインを加え、蓋をして少し煮込む。
3. 肉に火が入ったら、マスタードを加え、更に煮込む。
4. フライパンから鶏肉を取り出し、くるっぺを加え、ソースにからめながら、更に煮る。
5. 生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。
6. 皿に肉を盛り、ソース、パンを添え、パセリをふりかけて出来上がり。