



## 鶏肉のクリーム煮込み

### 材料 2人分

骨付きもも肉	2本 (360g)	白ワイン	大さじ2
塩	適量	水	150ml
ホワイトしめじ	60g	バター	20g
玉ねぎ	1/4個 (50g)	生クリーム	100g
ブロッコリー	50g	パルメジャーノ・レジャーノ	適量
		塩・黒粒こしょう	適量

### 作り方

- 1 骨付きもも肉は塩をふって5分程おき、熱湯を全体に回しかけ、再び塩をもみ込む。
- 2 ホワイトしめじは石突きを切り落とし、小房にわける。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小さめに切る。
- 3 容器に①と白ワイン、バターを入れ、②の材料を加えて水、塩を加えフタをする。電子レンジ（500W）で8分加熱して3分蒸らす。安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。
- 4 ブロッコリーと生クリーム加えたら、フタをしなくて電子レンジ（500W）で2～3分加熱してできあがり。お皿に盛りつけて、お好みで、パルメジャーノ・レジャーノ、黒粒こしょうをかけてどうぞ。