



Recipe 1

Menu

夏の疲れに効くごはん
胃や腸の調子や疲労回復に...

旬やさい
チキンとレンコン、かぼちゃのクリームパスタ



sakae's michi cafe



木オ米才 (1皿分)



((下準備)) ... カボチャを10大にカットしラップで包み500Wで2分加熱し下ゆでする
... パスタをゆでる用のお湯をわかし塩を加えておく



Let's cooking

目

ソ
ー
ス

- ・とりもも ... 60g (10大にカット)
- ・レンコン ... 20枚 (5mm幅輪切)
- ・枝豆(ボイル済) ... 20g
- ・しめじ ... 20g
- ・玉ねぎ ... 1/4個(スライス)
- ・かぼちゃ ... 60g (10大にカット)
- ・パセリ ... 5-6枚
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・生クリーム ... 80ml (動物性)
- ・牛乳 ... 120ml
- ・塩 ... 適量
- ・こしょう ... 適量
- ・オリーブ油 ... 大さじ2
- ・バター ... 2g



① フライパンに油を
ひき、とりもも肉を
皮目から焼く。
軽く塩こしょうする



② レンコンを加え
両面を焼き、
火炙き色をつける



③ 玉ねぎ、しめじを
加え火が通れば
かぼちゃ、枝豆を加え
全体に油をからめぬく



④ 白ワインを加え
アルコール分をとばし
ひと煮立ちする



⑤ 生クリームを
加え弱火で
一煮立ちする



⑥ 牛乳を加え
弱火でさらに煮込む

