

Recipe

とりにくとカボチャのミルクスープ煮



材料  
((4人分))

- ・とりもも ... 480g
- ・油 ... 大さじ1
- ・クミン ... 小さじ1(ホール)
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・白ワイン ... 大さじ1
- ・エリンギ ... 3本(縦4等分)
- ・かぼちゃ ... 200g
- ・ブインスープ ... 200g
- ・牛乳 ... 200g
- ・塩こしょう ... 適量

((下準備))



- ・かぼちゃを大きめの1口大にカットする。面ヒレ(角ヒレ)。耐熱容器に入れ水を1cm程入れラップを3ヶ所わりかけ600Wで3分電子レンジで加熱する
- ・玉ねぎはスライスする
- ・とりももは1口大にカットする。

((作り方))



① 鍋に油をひきクミンを入れ加熱し(香)が出たらとり肉を加え炒める。表面の色が変わったら玉ねぎを加えオベラでしんなりするまで中火でよく炒める



② 白ワインを加え全体まぜたらエリンギを加え、さらに炒める。ブインスープを加え10分程弱火で煮込め!



③ 牛乳、かぼちゃを加え1分程加熱したら火を消し、塩こしょうで味を整える

(煮込みすぎるとかぼちゃが煮崩れたり、牛乳が分離するので余熱で加熱を済ませるのがポイントです)