

◎ 鶏もも肉のシナモンクリーム煮 ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏もも肉	2枚（600g）
塩	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ2/3
ナツメグ	小さじ1/3
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	適量
玉ねぎ	1/2個（100g）
マッシュルーム	1パック（100g）
しめじ	1/2房（100g）
白ワイン	200cc
水	200cc
チキンブイヨンパウダー	小さじ1
生クリーム	100cc



<コメント>

シナモンがアンチエイジングによいと聞いて、カフェラテにシナモンを入たり、リンゴをレンチンしてシナモンシュガーをかけて食べたりしています。もっとシナモンを取りたいと思い色々とお料理に入れてみたら、クリーム煮が鶏肉も柔らかく仕上がりが美味しくできたので、今回ご紹介します。良質なタンパク質をとりつつアンチエイジングなんて取れてうれしいなあと思っています！最初に作ったときはシナモンスティックを使って作りましたが、パウダーのほうが一般的かな？と思いシナモンパウダーを鶏肉にまぶしたレシピにしました。

寒くなってきたのでクリーム煮が食べたくなってきますよね。いつもと一味違うクリーム煮をお楽しみください。

<ここがポイント シナモン>

シナモンは漢方では温め効果が高いといわれています。それ以外にも抗酸化作用が強いのでアンチエイジングにも良いとされています。そうはいつでも取り過ぎは良くありません。

一日3gくらいが適量と言われてます。ちなみに妊娠中は避けた方がよいそうです。下味をつけるとき、塩・シナモン・ナツメグをあらかじめ混ぜておいて、鶏肉にまぶすようにするとまんべんなくつけられます。私は、食べる前にもう少しシナモンの香りが欲しいと思い、追いシナモンをひとつふりして食べました。

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・シナモンパウダー・ナツメグで下味をつけておく。
- 2 玉ねぎは薄切りに、マッシュルームは半分に、しめじは小房に分けておく。
- 3 鶏もも肉に軽く小麦粉をまぶし、フライパンで皮めから両面焼き、焼き色がついたら取り出しておく。
- 4 同じフライパンで玉ねぎ・マッシュルーム・しめじを入れ軽く塩をして炒める。玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉をフライパンに戻す。
- 5 白ワイン・水・チキンブイヨンを加え、蓋をして中火で15分、さらに蓋を外し15分煮込み、火を止めてから生クリームを加え火をつけて軽く混ぜ合わせ塩で味をととのえる。