

◎ チキンとカリフラワーのクリーム煮

2025年3月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏もも肉（唐揚げ用）	250 g
塩・胡椒	適量
小麦粉	小さじ2
バター	20 g
オリーブオイル	大さじ1
カリフラワー	1/2株（150 g）
ひよこ豆（水煮）	100 g
たまねぎ	1/4個
セロリ	1/4本
ホワイトマッシュルーム	5〜6個
白ワイン	大さじ2
A水	300ml
A鶏ガラスープ	小さじ1
生クリーム	100ml



■コメント■

ホワイトデー向けのカリフラワーの入った簡単シチューです。カリフラワーの優しい甘味と食感が私は大好きです。ホワイトデー向けのカリフラワーの入った簡単シチューです。

カリフラワーの優しい甘味と食感の真っ白なシチューを作ってみてはいかがでしょう？

女性に嬉しい栄養素たっぷりのひよこ豆を入れているところもポイントのひとつです！

■ポイント■カリフラワー

顔くらいの大きさのカリフラワーをいただきました。その場でフライ・ピクルス・酢味噌ごま和えにしても食べきれない量だったので冷凍しました。

食べきれないカリフラワーは冷凍するのがおすすめです。スープやグラタンやカレーなどに使用できます。

つぼみがギュッと詰まったものを選ぶと新鮮で甘いカリフラワーです。旬の時期に食べておきたいですね。



1

鶏肉は塩・胡椒をして小麦粉（小さじ1）をまぶしておく。たまねぎとセロリは大きめのみじん切りに、マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房にきっておく。

2

フライパンにバター（10g）とオリーブオイル（大さじ1）を入れ、鶏肉を皮めから炒める。両面炒めて焼き色がついたらいったん取り出す。

3

同じフライパンにバター（10g）を入れ、たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・カリフラワー・ひよこ豆を入れて炒め、小麦粉をまぶしながら炒める。

4

鶏肉を戻し入れ、白ワインを加えアルコール分をとばしたら、Aを加え15分煮込む。

5

蓋をあげ、生クリームを加えてひと煮たちさせ、塩・胡椒で味をととのえる。