

レシピ: アカシタクリーム煮

準備時間

10
分

調理時間

10
分

分量

2
人分



アカシタクリーム煮

材料

アカシタ（3枚卸したもの）…6切れ
1切れ（30～50g）

調味料

アカシタ下味用（塩、コショウ適量）
サラダ油大1、小麦粉適量

クリーム煮用

バター30g

小麦粉15g

牛乳 300cc

生クリーム 30cc

コンソメ 1ヶ

付け合せ野菜

ジャガイモ、人参、シメジ(適量)

作り方

1. 付け合わせ野菜を下茹でする。(シメジ以外)
2. 3枚におろしたアカシタに塩コショウをし小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油をいれ、2のアカシタと1の野菜をソテーする。
4. 別の鍋にクリーム煮用のバターをいれ火にかけ、小麦粉を入れ焦がさないように混ぜる。次に牛乳を少しずつ入れ混ぜる。(だまにならないように注意)
5. 4に3とコンソメを入れ弱火で5分煮込む。仕上げに生クリームをいれすぐに火を止める。
6. お皿にクリーム煮を盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

* クリームは市販のものを使ってもOK！！

ワンポイントアドバイス

市販のグラタンの素を使って、鶏肉等の代わりにソテーしたアカシタをグラタンにするのも美味しい！

