

手作りレシピ

チキンのチーズ焼き クリームソースがけ

【1人分：660kcal】



材料(4人前)

<チキンのチーズ焼きの材料>

鶏もも肉 …………… 4切(1切70g)

食塩 …………… 適量

白こしょう…………… 適量

溶けるチーズ ……………20g

油 …………… 小さじ1

<クリームソースの材料>

玉葱 ……………85g

にんじん ……………65g

マッシュルーム(缶詰) 60g

白ワイン …………… 小さじ2

薄力粉 …………… 小さじ2

有塩バター …………… 6g

ホ
ワ
イ
ト
ル
ウ 牛乳 …………… 120g

生クリーム …………… 小さじ2

固形コンソメ ……………1.2g

食塩 …………… 少々

こしょう…………… 少々

作り方

<チキンのチーズ焼き>

- ①鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、蓋をして鶏肉を焼く。
- ③火が通ったらチーズをのせて、チーズが溶けるまで焼く。

○ホワイトルウの作り方

- ①鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、さらさらの状態になるまで炒める。
- ②温めた牛乳を①に少しずつ加え、塊にならないようにのばしていく。

<クリームソース>

- ①玉葱は薄切り、にんじんはせん切りにして、少量の水で煮る。
- ②にんじんが柔らかくなったら、白ワイン、マッシュルーム、ホワイトルウを入れる。

～POINT～

鶏肉は加熱し過ぎると固くなるため、焼き過ぎに注意する。