

チキンソテー ごぼうたっぷりわさびクリームソース



2人分

鶏モモ肉 1枚
塩コショウ 適量
小麦粉 適量
ごぼう 1/2本
しめじ 40g
にんにく 1片
生クリーム 100cc
練りわさび 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
白ワイン 大さじ2
黒コショウ 適量
オリーブオイルまたはバター 適量

1) 鶏肉は皮に数箇所切り込みをいれ、塩コショウをまぶしておく。
にんにくはみじん切り、ごぼうはさがきに。シメジはほぐす。

2) 小鍋にオリーブオイル(orバター)を入れてにんにく、ごぼうを炒め、火が通ったら白ワインを入れアルコールを飛ばしシメジ、しょうゆ、生クリーム、わさびを入れとろみがつくまで煮る。

3) 鶏肉に小麦粉をはたき、皮面からこんがり焼く。
完全に火が通ったら、お皿に乗せ、ソースをかけてお好みで黒コショウを振る。