

# 鶏むね肉とチーズかぼちゃ団子のミルク照り煮

レシピ考案・料理制作／坂下 美樹（料理研究家）

1人分

エネルギー  
422Kcal

たんぱく質  
35.0g

カルシウム  
328mg



〈材料／2人分〉

鶏むね肉 1/2 枚（200g）、塩・コショウ各少々、小麦粉適量、

かぼちゃ 100g、白玉粉大さじ 1（かたくり粉でもよい）、塩少々、

牛乳大さじ 2 程度、ゴーダチーズ 30g、バター大さじ 1

合わせ調味料（酒、しょうゆ、みりん、砂糖各大さじ 1）、牛乳 200 cc

しめじ（石突きをとって小房に分ける）50g、小松菜 100g（茹でて 5cm 長さに切る）

塩・粗挽き黒コショウ各適宜

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は開いて厚みを均一にして一口大に切り、塩・コショウをしてポリ袋に入れて小麦粉をまぶす。
- ②かぼちゃは 3cm 角に切って軽く濡らして耐熱容器に入れてラップをかけて、電子レンジで 2~3 分加熱してつぶし、塩、白玉粉、牛乳を加えて耳たぶくらいのかたさにし、チーズを包んで形作る。
- ③フライパンにバターを溶かし、鶏肉から焼き、焦げ目がついたら返して、かぼちゃ団子を両面色よく焼き、しめじを加えて小麦粉少々を振り入れる。
- ④合わせ調味料を加えて、次いで牛乳を加えてとろみがでたら、小松菜を加えて味をなじませて、塩・粗挽き黒コショウで味を調える。