

♡ 蒸し鶏と白菜の柚子胡椒 クリームどんぶり

752kcal



材料(2人分)

蒸し鶏

鶏胸肉… 1枚

[A]

塩…少々

酒…大さじ1

水…大さじ2

白菜の柚子胡椒 クリーム煮

白菜…2枚

玉ねぎ…1/4個

にんじん…1/4本

しめじ…1パック

バター…10g

柚子胡椒…適量

ホワイトソース

牛乳…300ml

米粉…大さじ2

洋風スープの素(顆粒)

…小さじ2

根菜のカリカリ揚げ

蓮根…1/4節

ごぼう…1/8本

塩…少々

ご飯…2杯分(約300g)

作り方

- 1 蒸し鶏を作る。鶏胸肉はフタができる鍋かフライパンに入れ、**[A]**を振ってフタをし、中火で約7~8分蒸してから火を止めてそのままの状態に冷まし、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- 2 クリーム煮の白菜は食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじはほぐしておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、**2**を入れて焦がさないように炒める。牛乳に米粉と洋風スープの素を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。合わさったらフライパンに流し込み、トロミがつくまで煮込む。仕上げに柚子胡椒を加えて味を調える。
- 4 カリカリ揚げの蓮根は薄切り、ごぼうはさがきに切り、少なめの油で焦がさないようにゆっくり揚げ、熱いうちに塩を振っておく。
- 5 丼にご飯を入れ、**1**と**3**を盛りつけ**4**のをのせる。

ここがポイント



牛乳に米粉・スープの素を合わせ温めるだけでホワイトソースの完成。粉を振るわなくてもOK! ダマにもなりにくく、いいこと尽くし!