

鶏肉のカルボナーラ煮



《材料》

鶏もも肉 2枚
ブロッコリー 1/2個
オリーブ油 大さじ1/2
塩、コショウ 各少々
市販のカルボナーラソース 1カップ
水 1/2カップ 塩 少々

《下準備》

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむいて棒状に切り、塩を入れた熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ② 鶏もも肉は、大きめの一口大に切り分け、塩、コショウをもみ込む。
- ③ 市販のカルボナーラソースと水を混ぜ合わせておく。

《作り方》

1. フライパンにオリーブ油を熱して、②を中火でこんがり焼く。
2. ①で出た油をふき取り③を入れ、かき混ぜながら5～6分煮込む。
3. そこに、①を加えてひと煮立ちする。
4. 器に盛り付けて出来上がり

オススメポイント

とろりとした白いスープにブロッコリーの緑と鶏肉が目にも鮮やかです。

具とソースがしっかり絡んで、美味しくいただけます。

アレンジとして、じゃがいもや人参など、お好みの具をプラスして。