

今月のレシピ
家族が喜ぶ♪
簡単! ごちそうクリスマス

表紙のレシピ

チキンフリカッセ

調理時間
30分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 878kcal *食塩相当量: 1.8g

材料(2人分)

鶏もも肉	2枚	水	1カップ
まいたけ(小房に分ける)	1パック	固形コンソメ	1個
マッシュルーム(薄切り)	6個	生クリーム	1/2カップ
たまねぎ(薄切り)	1/2個	牛乳	1/4カップ
にんにく(みじん切り)	1片	バター(仕上げ用)	5g
CO・OP エクストラバージン オリーブオイル	大さじ1と1/2	パセリ(みじん切り)	適宜
白ワイン	1/4カップ	塩、こしょう	各適量
		粗びきこしょう	適宜

1. 鶏もも肉は塩、こしょうを振り、オリーブ油を熱した大きめのフライパン、または鍋で両面をかるく焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出す。
2. 1のフライパンで④を炒めて全体に油がまわったら1の鶏もも肉を戻し、白ワインを注いで半量になるまで煮詰め、③を入れてふたをずらして中火で10分ほど煮込む。
3. ②を加えて5分ほど煮て、煮汁にかるとろみがついたらバターを入れて塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、粗びきこしょう、パセリを振る。



フライパンでつくる
焼きりんご
お好みのトッピングで

POINT

使用するフライパン
または鍋は、鶏もも肉が
2枚並ぶ大きさのものを
使用します。

「フリカッセ」とは…
フランスの家庭料理で
白い煮込みのこと。

フライパンでつくる 焼きりんご

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 140kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(2人分)

産直 無袋ふじ(葉取らず)	1個	水	大さじ1
バター	10g	バニラアイス、 スペアミント(お好みで)	適宜
グラニュー糖	大さじ2		

1. フライパンを弱めの中火にかけてバターを溶かし、りんごを並べて半量のグラニュー糖をかけて焼く。
2. りんごを裏返して残りのグラニュー糖をかけたらふたをして5分蒸し焼きにする。
3. りんごを器に盛り、残った汁を少し色付くまで煮詰めたら水を加え、りんごにかける。
4. お好みでバニラアイス、ミントをトッピングする。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



産直
(無袋ふじ)
葉取らず

POINT

煮汁は冷めると
固まりやすいので温かいうちに
お召し上がりください。