



しゅ
さい
主 菜

シュクメルリ風鶏肉と野菜の煮物



レシピ考案者 竹川美江



エネルギー	430 kcal
タンパク質	22.9 g
カルシウム	264 mg
食塩相当量	0.9 g



<工夫点・料理のポイント>シュクメルリはたっぷりのにんにくと牛乳を使ったジョージア国の郷土料理です。にんにくをひかえ野菜を加えて減塩でバランスの良いメニューにしました。鶏肉をカリッと焼き、小麦粉と牛乳を弱火で良くなじませるとなめらかなクリームルーになります。野菜をレンジで加熱しておくので短時間で調理できます。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 20分

鶏もも肉	160g
塩	少々(0.4g)
コショウ	少々
さつまいも	50g
かぼちゃ	50g
なす	80g
オリーブ油	小さじ1強(6g)
にんにく(すりおろし)	3g
バター	8g
薄力粉	大さじ1と1/2(12g)
牛乳	160cc
とろけるチーズ	40g

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをする。
- ② さつまいもは5～6ミリの半月に切り水に5分さらす。かぼちゃは2センチのサイコロに切る。なすは縦半分に切り乱切りにする。
- ③ 野菜はレンジで串がと通る柔らかさに加熱しておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ鶏肉の皮を下にしてカリカリに焼き、にんにくをいれ香りがたったらバターいれ薄力粉を振る。鶏肉に小麦粉が絡むように混ぜ牛乳を入れ焦がさないようにとろみをつける。
野菜を入れ弱火で煮込み最後にチーズをかけ混ぜ合わせ、塩、コショウで味を整える。