

鶏肉のソテー・マスタードクリームソース

マスタードと相性の良いクリームのソースがちょっと本格的なフレンチの風味を引き出します。

材料：4人分

鶏胸肉 2枚
塩・コショウ
オリーブオイル 大さじ1
バター 大さじ1
ニンニク 1片(みじん切り)
白ワイン カップ120ml
マスタード 大さじ1
生クリーム 40ml
チキンストック 40ml



作り方

- ① 鶏胸肉は半分の厚さにスライスし、さらに食べやすい大きさに切り分け両面に塩・コショウを振る。
- ② フライパンにオリーブオイルとバターを入れて鶏肉を両面焼き、焼き色が付いたらいったん取り出す。
- ③ 同じフライパンでニンニクを炒め、白ワインを加えて半分ぐらいの量になるまで煮詰める。
- ④ マスタードとクリームを加えて混ぜ、さらにチキンストックを加えて鶏肉を戻し、数分間込む。皿に鶏肉を盛りソースをかけてグリーンサラダなどを添える。