



ナーベラーのクリーム煮

<材料>

ナーベラー	2本
シブイ	200g
人参	200g
島ニンジン	200g
鶏もも肉	1枚

調味料

クリーム煮の素	適宜
白味噌	適宜
鰹出し汁	適宜
塩・胡椒	適宜

<作り方>

鰹だし汁を準備する。

シブイ・人参・島ニンジンを一口大に切りそろえる。

切った野菜を水からボイルして、竹串が通るようならお湯から上げる。

ナーベラーを一口大にカットする。

鶏もも肉を8等分にカットして、塩・胡椒で下味をつける。

フライパンで鶏もも肉の表面を炒める。次にナーベラーを炒める。

フライパンにボイルした野菜を入れて出し汁をひたひたになるまで入れる。

白味噌で味つけをして、クリーム煮の素を入れて煮込んでいく。

クリームにとろみがついたら、塩・胡椒で味をととのえる。