

土からキッチン～『とり肉ときのこのカレークリームソース アレッタ添え』～健腸レシピ※本投稿は20歳以上の方のみご覧ください

2021年12月22日

みなさん こんにちは～😊

さてクリスマスもいよいよ今週末に近づいてきましたね！

こちらの地域でも初雪を観測し、18日は三重県の北勢地域も大変雪が積もって高速道路も通行止めになったくらいです。また今週末も寒波がくる予報がでていたので心配ですが、ホワイトクリスマス🎄になるかもしれませんね♥️

今回はクリスマスレシピ最終のメインディッシュですよ～！

『とり肉ときのこのカレークリームソース アレッタ添え』ディナーっぽくネーミングも長いです😅

簡単、時短、でも豪華に見えて手が込んでいるように見えるお料理です😊パーティにもぴったり！

アレッタは昨年登場していますが、いつもお世話になっている松山さんが作ったお野菜です。ケールとブロッコリーを掛け合わせた野菜で、栄養価が高く、甘みがあって本当に美味しいお野菜です。三重県発祥の野菜です！ソテーして食べるのが一番好きなので、今回付け合わせにしました。

きのこは食物繊維が豊富で腸が喜ぶ食材ですね。鶏肉は滋養強壮にもよく胃腸の消化を促進します。カレー味はお子さまも大人も、みんな大好きな味♥️ぜひお試しください。

【材料】

とりモモ肉 380g (1枚)

マッシュルーム 70g

しめじ 50g

アレッタ 200g

生クリーム 100ml

白ワイン 100ml

カレー粉 大さじ1

塩、こしょう 適量

オリーブオイル 適量

【作り方】

①とり肉は厚みのあるところに少し切り目を入れて厚みが均一になるようにし、半分に切る。※今回は半分はお子さま様に食べやすい大きさに切っています。



②マッシュルームは3ミリ程度の厚さに切り、しめじは食べやすいように手で割いておく。

③アレッタは軸が太いところは切り分け、フライパンにオリーブオイルをしきソテーして塩こしょうで味を整える。



④フライパンにオリーブオイルをしき、とり肉を皮目から焼き3分程度で綺麗な焼き色がついたら裏返し1分程度焼き、一度取り出す。



⑤とり肉を焼いたフライパンで油が多すぎれば大さじ1ほどに減らし、そこにマッシュルームとしめじを入れて炒め、そこにカレー粉、白ワインを入れ、アルコールが飛んだところに生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえる。



⑥⑤に焼いたとり肉を戻し、ソースを絡めるようにし、ソースにとろみが少し出たら出来上がり。



お皿にソテーしたアレッタととり肉を盛り付けて完成！



今回ペアリングしたワイン🍷は、はこだてわいん様の『香り仕込みケルナー-sparkling』です！

※未成年者の飲酒は禁じられています。

香りが高く、飲みやすいsparklingワインでパーティにもぴったりですよ！ぜひお試しください。

そして本年度も「土からキッチン健腸レシピ」をご覧ください、誠にありがとうございました。

健腸レシピも1年目を迎え、試行錯誤しながら2021年投稿を続けてこられたのも、見ていただいている皆さまのおかげです。ありがとうございます。

今回が、2021年の最後のレシピ投稿となります。2022年は1月5日(水)公開予定です。

来年も更に皆さまの健康にお役にたてるレシピをお届けしたいと思いますので、何卒よろしくお願致します♥️😊