



親子で麦ごはん生活 展

「ザ・コンランショップカフェ新宿店」
特別メニューのレシピ



3種類を
ミックスして
食感豊かに



若鶏もも肉の煮込

はだか麦とマッシュポテト添えきのこソース

[A] 鶏もも肉を煮る

①鶏もも肉に塩・コショウを両面にし、30分置く。
水分が出てくるのでキッチンペーパーで拭き取り、
小麦粉を茶こしなどで両面に振る。

②熱したフライパンにサラダ油をひき、中火で
鶏もも肉を皮面から焼く。皮から余分な脂が出て
くるのでキッチンペーパーなどで拭き取りながら、
両面をきつね色になるまでパリッと焼く。

③焼き色が付いたら、玉ねぎのみじん切り、にん
じく、トマトの角切り、水、ハーブを加えてフタ
をして中火で20分煮る。

[B] お肉を煮ている間に、 はだか麦とじゃが芋のピューレを作る

④別鍋にはだか麦と水を入れてフタをし中火にかけ、
吹き始めたら弱火で10分間炊いた後、火を
止めて10分間蒸らす。

⑤じゃがいもと牛乳を加え弱火にかけ、木べらで
混ぜ合わせながらなめらかなピューレ状にし、塩
コショウで味を整える。

[C] 鶏の煮込みの仕上げ

⑥鶏を煮たら、アクを取り除き、きのこを加え、
さらに10分間弱火で煮る。塩・コショウで味を整
え最後にバターを加えて溶かしこみ、煮汁をソー
スとする。

★盛り付け

⑦皿にはだか麦とじゃが芋のピューレを乗せ、鶏
を盛り付け、きのこのソースを全体にかける。パ
セリのみじん切りと EX パージンオイルをかけて
出来上がり。

[材料/2人分]

[A]
鶏もも肉 … 2枚
塩・コショウ … 適宜
小麦粉 … 適宜
サラダ油 … 小さじ1
水 … 300cc
玉ねぎのみじん切り … 1/2個
にんにく(すりおろし) … 小さじ1
トマトの角切り … 大きじ1
お好みハーブ … 適宜
お好みのきのこ … 100g
バター … 10g

[B]
はだか麦3種ミックス
(丸・押・玄) … 50g
水 … 150cc
じゃが芋(ふかして
皮を取り除いたもの) … 50g
牛乳 … 100cc
塩・コショウ … 適宜

[C]
パセリのみじん切り
EX オリーブオイル

