



## 栄養満点ビシソワーズソースのつけめん

茶 木 桃 花

### 材料・分量(4人分)

ブロッコリー	1/2株	水	270ml
鶏もも肉	200g	チキンコンソメ(固形)	3個
塩	少々	ミニトマト	8個
こしょう	少々	牛乳	450ml
卵	2個	生クリーム	20ml
玉ねぎ	1個	中華めん	2玉
じゃがいも	3個	オリーブオイル	大さじ1
まいたけ	1パック	パプリカ	適量
バター	20g	レタス	4枚
にんにく(チューブ)	少量	糸とうがらし	適量

### 作り方(時間:50分)

- ① ブロッコリーを小房に切って1分強塩ゆでにする。
- ② 鶏もも肉に塩、こしょうをまぶしておく。鍋に卵と卵全体が浸かるくらいの水を入れ火にかき、沸騰してから約7分ゆでる。
- ③ たまねぎ、じゃがいもを薄く切る。まいたけは小さく切る。
- ④ なべにバターとにんにくを入れ、③を炒める。
- ⑤ ④に②の鶏肉、水、チキンコンソメを入れ、中火で約15分煮込む。
- ⑥ 煮込んでいる間にミニトマトは半分に切る。
- ⑦ ⑤が煮込み終わったら火を消し、鶏肉を取り出し、牛乳と生クリームを入れる。
- ⑧ めんを茹で、茹で終わったら洗って冷やし、オリーブオイルをからめておく。
- ⑨ ⑦をミキサーにかけてソースは完成。ソースを器に盛り、小さく刻んだパプリカを飾る。
- ⑩ 器に洗ったレタスを敷き、⑧を入れ、糸とうがらしを飾る。①のブロッコリー、⑥のミニトマト、⑦の鶏肉、1/4に切った②で作ったゆでたまごを盛りつけて完成

### セールスポイント

パスタにすると女子向きになってしまうため男子にも食べてもらえるように

つけめんにしました。

アクセントになるようにニンニクを加えたり、まいたけで風味をだしました。