

完成イメージ



リンゴの甘みで
野菜もペロリ!!

目安:40分
オーブン時間除く

チキンと リンゴのクリームパイ



今までのレシピはHP
に掲載中!ぜひチェク
アウトしてくださいね

ママの晴れごはん 検索
http://www.k-hamashima.co.jp

材料 器直径21cmの分量 (カッコ内は、おおよその目安です)

- リンゴ..... 1個
皮を剥き2cmの角切りにする
- 鶏もも肉 1枚(200~250g)
2cmに切って塩コショウしておく
- 塩・コショウ..... 少々
- タマネギ..... 中1/2個(120~150g)
薄くスライスする
- シメジ 1/2個
1.5~2cmに切る
- ミックスベジタブル..... 100g
- ホウレンソウ..... 2~3房(70g)
水洗いし、水気を切らずにラップで包み、
電子レンジ600wで1分20秒加熱し、
水に晒して水気を切り1.5~2cmに切る
- 小麦粉 大さじ3
- バター 40g
- 牛乳 600cc
- ミックスチーズ..... 40g
- 冷凍パイシート..... 2~3枚
(耐熱器のサイズに合わせてください)
- 卵液 卵1/2個と水大さじ1を
溶き混ぜる

《作り方》

1 鍋にバターを入れ④を炒め、粗方火が通ったらミックスベジタブルを入れる。小麦粉を振り入れ、全体に絡める様にしっかり炒める。

●火を止め、牛乳を全部入れ全体をよく混ぜる。火にかけて沸騰したらすぐ中火にし、焦げ付かないようにときどき混ぜる。

2

●煮詰めてクリーム状になったら塩・コショウで味を整え火を止める。

●ホウレンソウを入れ混ぜ、粗熱を取る。

3

耐熱器に2.を入れミックスチーズをのせてパイシートを被せ、パイの上に卵液を塗る。

4

200℃に温めたオーブンで20~30分程焼いたら出来上がり

POINT
とろみが出てきたら焦げないように火加減に注意!

POINT
チーズを加えるので塩加減に注意

POINT
写真は、撮影用の中が見えるようアミ状に被せてありますが、被せ方は、自由。全部に被せてもOK!



中身はとろ〜り!

★ママカラーを混ぜても美味し〜。

●ご飯(ツリア風)
ご飯にクリーム煮の1/3と1/2を混ぜ込み残りをご飯の上に掛けてチーズを乗せてオーブントースターへ。

●パイの代わりに?
A. サンドイッチ用食パン
器にサンドイッチ用のパンを敷いてクリーム煮を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼き、チーズが溶けたら出来上がり。

Q. ホワイトソースって面倒?
A. 今回は、野菜や鶏肉と一緒に一度に牛乳を注いで煮詰めるだけなので手間が掛からず簡単に出来ます。

晴れママ Q&A★
前田 茂子
・濱島印刷株式会社 代表取締役専務
・フードコーディネーター
・一男の子育て経験あり

Bon
appetit!

Creacer
プレゼール