



フライパンでつくる
フランスの家庭料理

表紙のレシピ

チキンフリカッセ

調理時間
30分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 878kcal *食塩相当量: 1.8g

材料(2人分)

鶏もも肉	2枚	水	1カップ
まいたけ(小房に分ける)		固形コンソメ	1個
	1パック	生クリーム	1/2カップ
マッシュルーム(薄切り)	6個	牛乳	1/4カップ
たまねぎ(薄切り)	1/2個	バター(仕上げ用)	5g
にんにく(みじん切り)	1片	パセリ(みじん切り)	適宜
CO-OP エクストラバージン		塩、こしょう	各適量
オリーブオイル	大さじ1と1/2	粗びきこしょう	適宜
白ワイン	1/4カップ		

1. 鶏もも肉は塩、こしょうを振り、オリーブ油を熱した大きめのフライパン、または鍋で両面をかるく焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出す。
2. 1のフライパンで④を炒めて全体に油がまわったら1の鶏もも肉を戻し、白ワインを注いで半量になるまで煮詰め、⑤を入れてふたをずらして中火で10分ほど煮込む。
3. ⑥を加えて5分ほど煮て、煮汁にかるとろみがついたらバターを入れて塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、粗びきこしょう、パセリを振る。

POINT

使用するフライパンまたは鍋は、鶏もも肉が2枚並ぶ大きさのものを使用します。

「フリカッセ」とは…フランスの家庭料理で白い煮込みのこと。

フライパンでつくる 焼きりんご

調理時間
10分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 140kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(2人分)

産直 無袋ふじ(葉取らず)	水	大さじ1
(12等分のくし形切り、芯を取り除く)...	バナナアイス、	
1個	スペアミント(お好みで)	
バター	グラニュー糖	適宜
10g		
グラニュー糖		
大さじ2		

1. フライパンを弱めの中火にかけてバターを溶かし、りんごを並べて半量のグラニュー糖をかけて焼く。
2. りんごを裏返して残りのグラニュー糖をかけたらふたをして5分蒸し焼きにする。
3. りんごを器に盛り、残った汁を少し色付くまで煮詰めたら水を加え、りんごにかける。
4. お好みでバナナアイス、ミントをトッピングする。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2~3で詳しくご紹介しています



産直
無袋ふじ
(葉取らず)

お好みのトッピングで
バナナアイスなど



POINT

煮汁は冷めると固まりやすいので温かいうちに召し上がってください。