

## Creamy Garlic Chicken Thighs

Serves 2

- 375 g chicken thighs (with or without skin)
- Salt and pepper, to taste
- 1 T olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 100 g cream cheese
- 120 ml chicken broth (or water)
- 25 g grated Parmesan cheese
- 1 tsp dried thyme (or 1 T fresh thyme, chopped)
- 1 T fresh parsley, chopped (optional, for garnish)



1. Season the **chicken** with **salt** and **pepper** on both sides.
2. Heat the **olive oil** in a large skillet over **medium-high** heat.
3. Add the chicken to the skillet and **cook for 5-7 minutes on each side**, or until they are golden brown and cooked through. Remove the chicken from the skillet and set aside.
4. In the same skillet, add the minced **garlic** and cook for **about 1 minute**, until fragrant.
5. Reduce the heat to **medium** and add the **cream cheese**, stirring until it starts to melt.
6. Gradually add the **chicken broth**, stirring continuously until the sauce is smooth.
7. Stir in the grated **Parmesan cheese** and dried **thyme**. Cook for another **2-3 minutes**, until the sauce thickens slightly.
8. Return the cooked chicken to the skillet, spooning some of the sauce over them.
9. Let the chicken simmer in the sauce for an additional **5 minutes**, allowing the flavors to meld together.
10. Garnish with chopped **parsley**, if desired.
11. Serve the creamy chicken with sides such as rice, pasta, or steamed vegetables.

## クリーミーガーリックチキン(もも肉)

2人分

- 鶏もも肉 375 g(皮付きまたは皮なし)
- 塩と胡椒 適量
- オリーブオイル 大さじ 1
- ニンニク 2 片、みじん切り
- クリームチーズ 100 g
- 鶏のスープ(または水) 120 ml
- パルメザンチーズ(おろしたもの) 25 g
- 乾燥タイム 小さじ 1(または新鮮なタイム 大さじ 1、みじん切り)
- 新鮮なパセリ(みじん切り) 大さじ 1(オプション、ガーニッシュ用)



1. 鶏肉の両面に塩と胡椒をふる。
2. 大きなフライパンにオリーブオイルを入れ、**中強火**で熱する。
3. フライパンに鶏肉を入れ、**片面 5-7 分**ずつ、きつね色になり中まで火が通るまで焼く。鶏肉をフライパンから取り出し、取り置く。
4. 同じフライパンにみじん切りのニンニクを加え、香りが立つまで**約 1 分**間炒める。
5. **弱火**にして、**クリームチーズ**を加え、溶け始めるまでかき混ぜる。
6. **鶏のスープ**を少しずつ加えながら、ソースが滑らかになるまで絶えずかき混ぜる。
7. おろした**パルメザンチーズ**と**乾燥タイム**を加えて混ぜ、さらに **2-3 分間**、ソースが少しとろみがつくまで煮る。
8. 焼いた鶏肉をフライパンに戻し、ソースをかける。
9. 鶏肉をソースで **5 分間**煮込み、風味をなじませる。
10. お好みで刻んだ**パセリ**を飾る。
11. クリーミーな鶏肉を、ご飯、パスタ、または蒸し野菜などの付け合わせと一緒に提供する。