

Balsamic Chicken & Mushrooms

Serves 2

- 2 (113 g) chicken cutlets
- ¼ tsp salt, divided
- ¼ tsp ground pepper, divided
- 20 g all-purpose flour
- 1½ T extra-virgin olive oil, divided
- 227 g button mushrooms, sliced
- 13 g thinly sliced shallot or red onion
- ½ T thinly sliced garlic
- 1 tsp fresh thyme leaves, plus more for garnish
- 1½ T balsamic vinegar
- 90 g unsalted chicken broth
- 42 g cream cheese, softened
- ½ tsp Dijon mustard



1. Sprinkle **chicken** evenly with **salt** and **pepper**. Place **flour** in a shallow dish. Dredge the chicken, 1 cutlet at a time, in the flour, pressing to adhere and shaking off excess flour. Place the coated chicken on a large plate. Discard any remaining flour.
2. Heat ½ T **oil** in a large nonstick skillet over **medium-high heat**. Add the **chicken**; cook until golden brown on both sides and a thermometer inserted into the thickest portion registers **73°C**, **4 to 5 minutes per side**. Transfer to a plate. Do not wipe the pan clean.
3. Return the skillet to **medium-high heat**. Add **mushrooms** and the remaining **oil**. Spread the mushrooms into an even layer; cook, undisturbed, until golden, **about 5 minutes**.
4. Stir the mushrooms; add **shallot** or **onion**, **garlic** and **thyme**. Cook, stirring often, until fragrant and the shallot is translucent, **2 to 3 minutes**.
5. Stir in **vinegar**; cook until the mushrooms have absorbed the liquid, **about 1 minute**.
6. Add **broth**; bring to a boil over **medium-high heat**. Reduce heat to maintain a simmer.
7. Add **cream cheese**, **mustard** and salt and pepper (to taste), stirring until melted.
8. Return the chicken to the pan; reduce heat to **medium-low** and cook until warmed through, **1 to 2 minutes**.
9. Garnish with additional **thyme leaves** before serving, if desired.

バルサミコチキンとマッシュルーム

2人分

材料:

- 鶏むね肉（カットレット） 113g × 2枚
- 塩 小さじ 1/4（分けて使用）
- 黒こしょう 小さじ 1/4（分けて使用）
- 薄力粉 20g
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ 1½（分けて使用）
- マッシュルーム（ホワイトマッシュルーム） 227g（スライス）
- エシャロットまたは赤玉ねぎ 13g（薄切り）
- にんにく 小さじ 1（薄切り）
- タイムの葉 小さじ 1（飾り用に少量追加する場合あり）
- バルサミコ酢 大さじ 1½
- 無塩チキンスープ 90g
- クリームチーズ 42g（柔らかくする）
- デジヨンマスタード 小さじ 1/2



作り方:

1. 鶏むね肉に均等に塩と黒こしょうを振りかけます。浅い皿に薄力粉を入れ、1枚ずつ鶏肉をまぶします。しっかりと粉をつけた後、余分な粉を軽く払い落とします。粉をまぶした鶏肉を大きな皿に並べ、残った粉は捨てます。
2. 大きなノンスティックフライパンにオリーブオイル（大さじ 1/2）を**中火強**で熱します。鶏肉を入れ、両面がきつね色になり、中心部が **73°C** に達するまで焼きます（片面**約 4~5分**）。焼き終わったら鶏肉を皿に移し、フライパンは洗わずそのまま使用します。
3. フライパンを**中火強**に戻し、マッシュルームと残りのオリーブオイルを加えます。マッシュルームを均等に広げ、そのまま動かさずに**約 5分**焼いてきつね色にします。
4. マッシュルームをかき混ぜ、エシャロットまたは赤玉ねぎ、にんにく、タイムを加えます。香りが立ち、エシャロットが透明になるまで頻繁にかき混ぜながら**約 2~3分**炒めます。
5. バルサミコ酢を加え、液体がマッシュルームに吸収されるまで**約 1分間**加熱します。
6. チキンスープを加え、中火強で沸騰させます。その後、**弱火**にして軽く煮込みます。
7. クリームチーズ、デジヨンマスタード、塩・黒こしょう（味を調える程度）を加え、クリームチーズが溶けるまでかき混ぜます。
8. 鶏肉をフライパンに戻し、**弱火**にして**約 1~2分**加熱し、全体を温めます。
9. 仕上げにタイムの葉を飾り、お好みでどうぞ。