

日式白汁雞肉



這是日本家庭喜歡的飯菜，一頓令人滿意又營養充足的晚餐。

「日本白汁燉肉」是一道營養餐，含蔬菜，並添加動物蛋白，搭配米飯或麵包。這是一道在法國美食的影響下經過長時間修改的菜式，在日本我們稱為「洋食」，它的起源可追溯到戰時，我指的是第二次世界大戰的日子，當時美國引入了奶粉，分發給因戰爭而營養不良的兒童，奶粉已成為學校午餐計劃中的熱門食材。

如今，每家日本雜貨店都可以買到預製的即食燉肉，回家加熱就是。但是這道日式白汁雞肉在日本祖父母輩中是道難以忘懷，充滿回憶的菜式。香滑的白汁配白飯或是麵包，老少皆宜。



材料：

雞胸肉	1件(約300克)
洋蔥	1個
胡蘿蔔	1根
馬鈴薯	2個
松茸菇	1包
鹽、胡椒粉	適量

調味：

蔬菜湯	2杯
溫牛奶/無糖豆漿	2杯
室溫牛油	3湯匙
麵粉	3湯匙
鹽、胡椒粉	適量

做法：

1. 雞胸肉洗淨，抹乾水份，切塊，加少許鹽和胡椒粉調味。
2. 洋蔥切碎、胡蘿蔔切小塊、馬鈴薯切方塊、松茸菇用廚紙抹淨。
3. 燉鍋用小火加熱，加少許油燒熱後續入雞肉，煎至表面變金黃，取出並放在一旁。
4. 在同一個燉鍋中加入切好的洋蔥，中火炒至洋蔥變軟身。
5. 加入馬鈴薯，胡蘿蔔，灑少許鹽並翻炒2分鐘。
6. 加入2杯蔬菜高湯，雞肉和2杯牛奶/豆奶，混合配料，煮沸後，蓋上蓋子繼續用中小火煮4-5分鐘，或直到馬鈴薯塊熟，可用牙籤試試，如果可刺穿馬鈴薯即可。
7. 燉煮的時候，在碗中將3湯匙的室溫牛油與3湯匙的麵粉混合，可加入2湯匙的湯汁便能輕易地開成麵糊。
8. 打開燉鍋，加入松茸菇和麵粉糊，拌勻，續入鹽和胡椒調味，湯汁煮成奶油狀和理想的濃稠度即可。

筆記：

1. 白汁的牛油麵糊比例是1:1。
2. 菜蔬選擇以水分少為主，如果喜歡西蘭花、菠菜、椰菜花，可預先燙熟，最後才下鍋。
3. 不用牛奶，可用無糖豆漿。
4. 很適合作為便當菜式。