

【鶏肉の軽い煮込み バルサミコ酢風味】

《材料》	4人分
〈トマトソース〉	
玉ねぎ	45 g
人参	15 g
サラダ油	4 g
ダイストマト(缶)	150 g
バルサミコ酢	22.5 g
三温糖	小さじ1 強
チキンスープストック	70 g
〈鶏肉の下味・粉付け・ソテー〉	
鶏もも肉(皮付) 60g	4 枚
塩	0.6 g
こしょう	0.04 g
米粉	9 g
サラダ油	5 g
〈仕上げ用調味料等〉	
塩	0.2 g
こしょう	0.04 g
粉チーズ	8 g



《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスし、軽く色づくまで炒め、みじん切りした人参を加えて炒め合わせる。
- ② ①にダイストマトからチキンスープストックまでを加え、軽く煮合わせる。
- ③ 鶏もも肉は、塩・こしょうをし、米粉をつけて油で色よくソテーする。
- ④ ②に③を合わせて軽く煮込む。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、粉チーズをふる。



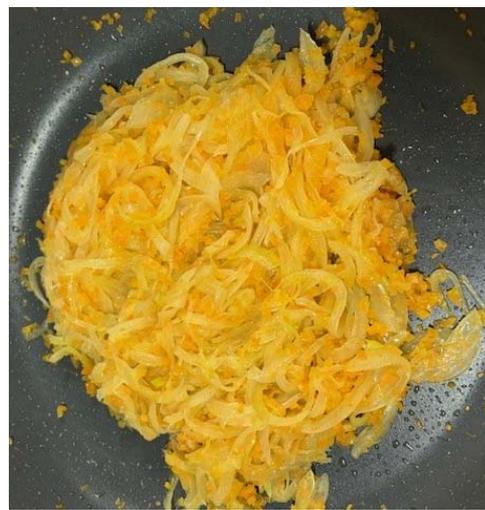
玉ねぎ、人参を切った状態



フライパンに油を加えて火にかけ、玉ねぎを炒める。



玉ねぎが透明になったら、人参を加えて炒め合わせる。



玉ねぎと人参を炒め合せた状態。



ダイストマト、チキンスープストック、調味料を加えた状態。



軽く沸騰する程度の火加減で軽く煮る。



鶏肉に米粉をまぶし、皮面から焼く。



皮面がカリッと焼けたら、裏返す。



トマトソースに焼いた鶏肉を加える。



軽く煮込み、ソースと鶏肉を馴染ませる。煮詰まったら、チキンスープ（分量外）を加える。



塩・こしょうで味を調えて器に盛り、仕上げに粉チーズを振る。