

鶏肉の梅酒煮



- 1人当たり
エネルギー 240kcal
食塩相当量 1.4g

材料（4人分）	
鶏もも肉（皮なし）	320g
梅酒	160cc
水	160cc
醤油	大さじ2弱
キャベツ	200g
乾燥わかめ	4g

【付け合わせ例】

* トマト

【その他おすすめ食材】

* 豚肉、青背の魚

★ 作り方 ★

- ①鶏もも肉をフォークでつついておきます。
- ②鍋に梅酒、水、鶏肉を入れて火にかけます。
- ③煮立ったらあくを取り、弱火～中火で10～15分で煮汁をかけながら煮ます。
- ④煮汁が少なくなったら、醤油を回し入れ、好みの濃さに煮詰めます。
- ⑤キャベツはざく切りにし、熱湯でさっと茹でます。火を止める寸前に乾燥わかめを入れ、水にとってザルにあげます。
- ⑥お皿に⑤を広げるように盛り、そぎ切りにした鶏肉をのせて出来上がり。

鶏肉のりんごビネガー煮



- 1人当たり
エネルギー 263kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）			
鶏むね肉	2枚	パセリ	8g
塩	少々	オリーブオイル	大さじ1
りんご	1/2個	米酢	100cc
玉ねぎ	1個	白ワイン	100cc
にんにく	2片	粗挽きこしょう	少々

★ 作り方 ★

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切ります。ボールに鶏肉を入れ、皮を剥いたリンゴを上からすりおろし、揉み込みます。塩少々をふり、ラップをかけ冷蔵庫で一晩寝かします。
- ②鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ、弱めの中火にかけ香りが立ったら、漬け汁を軽く落とした鶏肉を入れ、表面に焼き目をつけます。煮る前に焼くことで香ばしくなり、旨味を閉じ込めます。漬け汁は取っておきます。
- ③玉ねぎ、米酢、白ワイン、漬け汁を加え、あくを除きながらひと煮立ちさせます。蓋をして弱火にし、12分位煮ます。塩少々で味を調え、こしょうとパセリを振って出来上がり。