

栄養科  
おすすめ  
レシピ

# 鶏肉のワイン煮

花桃が見頃の季節となりました。日中は暖かいです、朝晩はまだ肌寒い日が続いています。寒暖の差が大きいと体調も崩しやすいです。しっかりと食べ、体調管理を行いましょう。お肉も野菜もバランス良く摂れる当院の人気レシピを紹介します。



エネルギー … 150kcal  
たんぱく質 … 15g  
塩分 … 1.4g

## 【材料】 4人分

- ・鶏もも肉 …… 4人分
- ・人参 …… 1/3本
- ・玉ねぎ …… 1/2玉
- ・マッシュルーム …… 1パック
- ・ニンニク …… 1片
- ・サラダ油 …… 小さじ2
- ・バター …… 10g
- ・小麦粉 …… 適宜

## Aの材料

- ・赤ワイン …… 大さじ1強
- ・白ワイン …… 大さじ1強
- ・ケチャップ …… 大さじ4
- ・コンソメ …… 小さじ1
- ・こしょう …… 適宜
- ・ローリエ …… 1枚
- ・パセリ …… 適量(みじん切り)

## 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大サイズに切ります。人参と玉ねぎ・ニンニクはみじん切りにします。マッシュルームはスライスします。
- ② 鍋にサラダ油とバターを熱し、ニンニク・人参・玉ねぎを炒めます。
- ③ マッシュルームとAを加え、水分量をひたひたにして煮込みます。ローリエも加えます。
- ④ 鶏肉に小麦粉をまぶして加えます。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、器に盛り付けてパセリを散らして完成です。

## ポイント!

玉ねぎが透き通るまでよく炒めることで甘みが増します。じっくりと炒めましょう。

煮込むとき、水分を加えすぎないようにします。鶏肉を加えてから水分量を調整すると、水分量の加減が上手にできます。



調理師 加藤