



# 8がつ フォーマックの料理教室

## 鶏肉のオレンジ煮



鶏もも肉	300 g	ワインビネガー	大さじ1.5
オレンジ	2個	味噌	小さじ1.5
玉ねぎ	1/2個	オリーブオイル	小さじ1.5
ニンニク	半片	バター	小さじ1
トマト水煮	150 g	小麦粉	少々
白ワイン	225cc		

### 作り方

- ① 鶏肉は常温に戻し、3等分にカットして塩・コショウを振り、皮の面に小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② オレンジは飾り用に半月を1人2枚分取り、残りはソース用に絞っておく。玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。
- ③ クックパンにオリーブオイルを入れて温め、鶏肉の皮を下にして火力3で焼く。
- ④ 焼き色が付いたら、玉ねぎとニンニクを加え、炒める。
- ⑤ 皮がきつね色に焼けたら、ワインビネガー・白ワイン・トマト水煮・味噌・オレンジ汁を入れる。
- ⑥ 汁が半分になるまで煮込んだら、鶏肉を取り出し皿に盛る。
- ⑦ ソースはザルで漉してから、バターを加えて溶かす。鶏肉にソースをかけ、オレンジを飾れば出来上がり。

