

12月おうちでチャレンジ給食

【鶏肉の赤ワイン煮】



《材料：4人分》

- 鶏もも肉 4切れ (約 280 g)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 赤ワイン 小さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ2
- 三温糖 小さじ1/2
- ウスターソース 小さじ1
- バター 5 g

《作り方》

- ① 鶏肉に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 熱した鍋に赤ワインを入れ、アルコールをとばす。
- ④ ③に☆を入れてソースを作る。
- ⑤ 油で揚げた鶏肉に③をからめて味をなじませる。

- ◆ソースが濃い場合は、水でうすめてもいいです。
- ◆鶏肉は、揚げずに焼いて、調味料と一緒に煮込んでもOKです！
- ◆具材に、玉ねぎやきのこ類を入れてアレンジできるレシピになっています！



12月8日献立

