

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑨】

鶏肉のワイン・トマト煮（4人分）

■材料		《作り方》
鶏もも肉	320g	① 鶏もも肉は1人分2～3切れのそぎ切りにし、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははらっておく。
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ 3	
油	大さじ 1	
たまねぎ	中 1 個	② たまねぎは縦に4つ割りにし、横に薄切りにする。しめじは根元を切り小房に分ける。トマトは湯むきして、皮と種を除いて1cm角くらいに切る。
本しめじ	1株	
完熟トマト	1個	③ 厚手の鍋に油を熱し、鶏肉に焼き色をつけて取り出す。その鍋でたまねぎとしめじを炒め、肉をもどし入れて、赤ワインを注ぐ。煮立ったら、顆粒コンソメ、水、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、中火で15分くらい、時々、鍋底からまぜながら煮る。
赤ワイン	1/3 カップ	
水・顆粒コンソメ	大さじ 1/2	
トマトケチャップ	1/4 カップ	
ウスターソース	小さじ 1/2	
冷凍コーン	80g	④ つけ合わせの冷凍コーンは、バターで炒めてかるく塩・こしょうをする。はなっこりーは塩茹でし、食べやすい長さに切る。
バター	5g	
塩・こしょう	少々	⑤ 皿に肉を盛り、野菜ソースをかけて、④のコーンとはなっこりーを添える。
はなっこりー	4本	
エネルギー	313kcal	
脂質	15.9g	
たんぱく質	16.5g	
塩分	1.7g	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

