

12月のレシピ

鶏肉と栗の梅酒煮

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
鶏モモ肉 (皮なし)	30g×12切れ
〔塩〕	小さじ1/2
〔酒〕	小さじ2
栗甘露煮	4粒
生姜	1片
サラダ油	大さじ1
梅酒	100cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
甘露煮のシロップ	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は塩、酒をふって10分位おく。生姜は薄切り。
- ② フライパンに油を熱し中火で生姜を炒め、香りが出たら鶏肉を入れて強火にし、表面に良い焼き色がつくまで返しながらか炒め、雪平鍋に移す。
- ③ ②の鍋に梅酒、酒を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして落とし蓋をして10分煮込む。
- ④ 醤油と栗、甘露煮のシロップを加え、再び落とし蓋をして、煮汁が1/3量になるまで煮詰めて、返しながらか照りをつけて仕上げる。



おせちの1品にいかがでしょうか？

砂糖を使わず、栗甘露煮と梅酒の糖分と醤油で味を含ませませす。生姜と梅酒の風味がよく合います。