

肉料理

チキンとオリーブの煮込み

<主な材料・4人分>

鶏肉手羽元	8本
塩、黒こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
グリーンオリーブ	12個
にんにく	1片
白ワイン	200ml
チキンブイヨン	1個
タイム	2枝
オリーブオイル	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1



<作り方>

- ① 鶏肉の手羽元は塩と黒こしょうふる。
- ② にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは粗くみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて①の鶏手羽を皮目の方から入れて両面に焦げ目をつけ、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンの残った油をペーパータオルで拭きとり、にんにくを入れて香りが出るまで熱する。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 鶏手羽を戻して、白ワインを加える。強火で煮立てて水カップ1とチキンブイヨンを加えアクを取り除く。グリーンオリーブ、タイムを2枝入れて白ワインビネガーを入れ、塩こしょうを加えてふたをして弱火で40分煮込む。

エネルギー 303 kcal 蛋白質 17.6 g 塩分 1.8 g