

肉料理

鶏肉とカチャトーラ

<主な材料・4人分>

鶏モモ肉	300g	
塩・こしょう	適宜	
小麦粉	適宜	
タマネギ	2分の1個	
ニンニク	1片	
オリーブ油	大さじ1	
アンチョビー	2枚	A
白ワインビネガー	大さじ2	
白ワイン	大さじ2	
ブイヨン	1個	B
トマト水煮缶	2分の1缶	
ローズマリー	1枝	
黒オリーブ(種なし)	8個	
インゲン	8本	
塩・こしょう	適宜	



<作り方>

- ① ニンニクはみじん切りし、タマネギは薄切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかける。香りが出てきたら、タマネギを炒め、鶏肉を入れ焼き色が付くまで焼く。
- ④ Aを加え、強火にしてアルコール分と酸味を飛ばす。
- ⑤ Bを加えてふたをし、煮立て、弱火にして15分煮込む。
- ⑥ インゲンは3cmの長さに切り、ゆでる。
- ⑦ インゲンを⑤に加え、塩・こしょうで味をととのえる。

【エネルギー 222kcal 蛋白質 13.5g 塩分 2.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)