

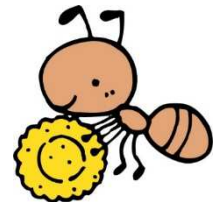


# 鶏肉のアップルソース



<材 料> 大人4人前

鶏モモ肉	4切れ	☆	{	砂糖	小さじ1
リンゴ	40g			醤油	小さじ2
玉ねぎ	40g			酒・みりん各	小さじ1



<作り方>

- ① 鶏モモ肉は、60g位を観音開きにし、厚みを均等にしておく。
- ② リンゴと玉ねぎはざく切りにしてミキサーにかけ、☆と混ぜ合わせ①の鶏肉を30分漬け込む。
- ③ 180度に予熱したオーブンで15分程度表面がきつね色になるまで焼く。
- ④ ②の残った漬け汁を子鍋で煮詰める。
- ⑤ 焼きあがった鶏肉に④のソースをかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

リンゴ・玉ねぎのすりおろしに鶏肉を漬け込む事によって、肉が柔らかく仕上がります。漬け込んだ汁は、量が1/2程に煮詰めると、とろみがついて美味しいです。