

鶏肉のプルーン煮

名前: 中本 ルリ子 @ お料理教室 キッチンツール

調理時間:約15分 分量:2人分

プルーンと一緒に煮込んだピリ辛の鶏肉で、ワインがすすむ一品。



Point

鶏もも肉とプルーン、ニンジンを煮込みに。プルーンは食物繊維が豊富でとってもヘルシー。さらにプルーンと鶏肉は醤油との相性抜群です。

調理のコツ

ニンジンに火が通るまでは蓋をして、コトコト弱火で煮る。仕上げは蓋をはずし、強火で汁を煮絡め照りを良くします。

材料

鶏もも肉 1枚
酒 大さじ1
プルーン(種なし) 6個
砂糖 小さじ2
ニンジン 半分
みりん 小さじ2
水 適量

七味唐辛子 少々
薄口醤油 大さじ2
ゴマ油 小さじ2

手順

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ニンジンは乱切りにする。
- ② 鍋にゴマ油を熱し、鶏もも肉を入れて炒め、続いてニンジンも加え、全体に油がまわるまで中火で炒める。
- ③ 水、砂糖、酒、プルーンを加え、ニンジンが柔らかくなるまで蓋をしてコトコト煮込む。アクが出てきたらとり除く。
- ④ 醤油、みりんを加えて蓋をはずし、強火で汁気がなくなるまで煮からめる。
- ⑤ 器に盛りつけ、七味唐辛子を振って完成。

このレシピに合うワインは… メルロー (冬にオススメ)

メルローに、プルーンの酸味と甘みがマッチ!ピリッと七味を効かせたことで、ワインがすすみます。

