

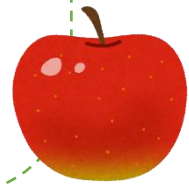
<きゅうしょくレシピ>

鶏肉のバーベキューソース煮



材料(4人分)

鶏もも肉(または鶏むね肉)	250g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
油	小さじ1
たまねぎ	1個
にんじん	50g
マカロニ	40g
りんご(すりおろす)	50g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
コンソメスープの素	5g
片栗粉	小さじ1



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ② マカロニは固めにゆでる。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、鶏肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、少量の水を加えてあくをとりながら煮る。
- ⑥ すりおろしたりんご、さとう、しょうゆ、酢、トマトケチャップ、コンソメスープの素を加えて味をととのえ、②のマカロニを加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけて、出来上がり。

ポイント

すりおろしたりんごを使った甘酸っぱいバーベキューソースです！
鶏肉のほかにも、ソテーした豚肉や魚にかけてもおいしくいただけます。
加える水は、鶏肉が煮える程度で、入れすぎないようにしてください。

