

鶏肉のフルーツソテー

鶏肉にりんごをプラスしてフルーティーな美味しさ



材料(4人分)

鶏もも肉	……	400g
塩 こしょう	……	少々
玉ねぎ	……	1個
ピーマン	……	1個
オリーブオイル	……	大さじ1
白ワイン	……	大さじ2
りんご	……	1個
米酢	……	小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- 3 りんごはよく洗い、皮付きのまま、くし形に切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、1の鶏肉を入れ表面に焼き色がつくまで両面焼き、取り出す。
- 5 肉を焼いた後のフライパンにりんごを入れ両面焼き取り出し、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- 6 4に5玉ねぎがしんなりしたら、玉ねぎの上りんご、肉を置き、白ワインをふりかけ、ふたをして蒸し煮にする。
- 7 3分程度蒸し煮にしたら、ふたをとり、米酢をふりかけて水分をとばし、煮汁がとろりしたら、火から下ろす。