

チキンとプルーンの煮込み

鶏もも肉をプルーンとワインで柔らかく煮込みます



材料 (4人分)

鶏もも肉	……	2枚 (600g)
塩、こしょう	……	少々
オリーブオイル	……	大さじ1
ドライプルーン	……	8個
玉ねぎ	……	1個
マッシュルーム	……	4個
塩	……	小さじ1/2
赤ワイン	……	大さじ4
黒糖	……	小さじ2

作り方

- 1 鶏もも肉は塩、胡椒をふり下味をつける
- 2 玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは、4等分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、1の鶏もも肉を皮を下にして焼き色がついて両面をこんがり焼いて取り出す。
- 4 玉ねぎを広げて小さじ1/2をふり炒める。
- 5 しんなりしたら焼いた鶏肉、マッシュルーム、プルーンを入れ、ワイン、砂糖を加え、ローリエをのせて煮る。