

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 258

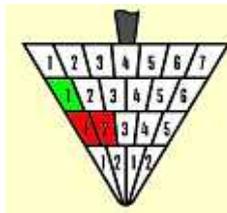
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## ジューシーシャモロックの 初恋ソース

(調理時間 約20分)

レシピ提供：三沢市 在住



副菜1つ  
主菜2つ

エネルギー 267kcal  
タンパク質 16.3g  
脂質 15.4g  
塩分 3.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏モモ(シャモロック)... 2枚  
にんにく... 1片  
バルサミコ酢... 30cc  
赤ワイン... 30cc  
白ワイン... 少々  
しょうゆ... 大さじ2  
砂糖... 大さじ1

塩... 少々  
こしょう... 少々  
オリーブ油... 適量

アスパラガス... 4本  
トマト... 1/2ヶ



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・県産品を使って、レストランの味を家庭で簡単に再現。
- ・ご飯にもパンにもお酒の供としても相性はバッチリ。
- ・子どもから大人まで美味しく食べられます。



作り方

赤ワインとバルサミコ酢を合わせ、鍋で煮詰める。(酸味をしっかりとばすのがポイント。)

鶏肉に塩とこしょうで下味をつける。

フライパンに、にんにくのスライスとオリーブオイルを入れ、火にかけ、鶏肉を皮面から焼く。

鶏肉の表面がきつね色になったら白ワインをふりかけフライパンのふたをし、蒸し焼きにする。

鶏肉に火が通ったら、ソースを鶏肉にからめ、しょうゆ、砂糖で味を調える。

アスパラガスはスライサーで固い部分を取り、ゆでる。トマトは適当な大きさに切る。

鶏肉と付け合せの野菜を皿に盛り付けて完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.