



材料 2人分

鶏もも肉	1枚
オレンジ	1個
玉ねぎ	1/2個
白ワイン	100cc
バター	10g
オリーブオイル	小さじ 1
ローズマリー	少々
塩・こしょう	適量

調理時間 50分

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにします。オレンジは洗ってから皮をむき千切りにします。果汁は絞ります。鶏肉に塩・こしょう・ローズマリーをまぶしておきます。
2. フライパンにオリーブオイルを敷いて鶏肉を入れて焼き目をつけます。空いている所で玉ねぎを炒めて白ワインを加えます。
3. アルコールが とんだらオレンジ果汁と皮を加えて煮込みます。
4. 鶏肉に火が通ったら 塩・こしょうで味をととのえます。バターを加えます。

アドバイス

- ◎ オレンジの香りが鶏肉の臭みを消してくれます。さっぱりと食べれます。

