



# 鶏肉のオレンジ煮



【盛り付け例】

## 《材料》 幼児3人分（大人2人分）

・鶏もも肉（皮なし）	180g	・人参	小1/2個
・酒	小さじ1	・玉ねぎ	小1個
・みかん果汁（100%）	大さじ3	・パプリカ（赤）	大1/3個
・しょうゆ	小さじ1	・パプリカ（黄）	大1/3個
・コンソメ	少々		

## 《下準備》

- ①鶏肉は一口大に切り、お酒をまぶします。
- ②玉ねぎ、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）は2cm角に切ります。
- ③人参は、5mm幅のいちょう切りにします。



## 《作り方》

- ③鍋に鶏肉、玉ねぎ、人参、みかん果汁を入れて煮ます。
- ④鶏肉が煮えたら、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、しょうゆ、コンソメを加え、最後に強火で煮詰めるようにして、煮汁をからめます。

※みかん果汁を少量残しておき、最後に加えると香りが残ります。  
※水分をよくとばすことで、果汁がたれのようになり、甘みが増します。