



「鶏肉のオレンジ煮の作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・鶏もも肉（皮なし）	180g
・酒	小さじ1
・みかん果汁（100%）	大さじ3
・しょうゆ	小さじ1
・玉葱	小1個
・パプリカ（赤）	大1/3個
・パプリカ（黄）	大1/3個

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をまぶします。
- ② 玉葱、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）は2cm角に切ります。
- ③ 鍋に鶏肉、玉葱、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。
- ※ コンソメ少々を加えると味がよりしっかりとします。

盛り付け例



味付けは、オレンジ果汁としょうゆだけでとてもシンプルです。ご家庭でも簡単に作れます。

水分をよくとばすことで、果汁がタレのようになり、甘みが増します。

