

前川原駐屯地 鶏肉のワイン煮

赤ワインで煮て生クリームでコクを出したオシャレな1品ですが、栄養面から見てもオススメです。赤ワインに含まれるポリフェノールは血液をサラサラにし、鶏肉のビタミンAが粘膜を強くして細菌感染を防ぎます。季節の変わり目の風邪予防に良い料理ではないでしょうか。

幹部候補生学校 管理栄養士 河野技官



材料（1人分）

鶏もも肉（30gカット）	120g
人参	20g
馬鈴薯	80g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム缶	10g
サラダ油	3g
赤ワイン	20ml
スープの素	2g
ドミグラスソース	25ml
食塩	0.6g
洋胡椒	0.1g
マーガリン	3g
生クリーム	5ml
ブロッコリー	40g

作り方

- 1 サラダ油で鶏肉、人参（乱切り）、馬鈴薯（乱切り）、玉ねぎ（串切り）、マッシュルームを軽く炒めます。
- 2 赤ワイン、スープの素、ドミグラスソースを加え、煮込んでいきます。
- 3 塩、胡椒で味を整えます。
- 4 仕上げにマーガリン、生クリームを加え、ボイルしたブロッコリーを添えます。

★コツ・ポイント

鶏肉などの肉類は、火を入れすぎると硬くなります。肉の煮え具合をこまめにみて、煮すぎないようにするのが、柔らかく仕上げるコツです♪