鶏肉の赤ワイン煮

赤ワインを使うことで、ケチャップ味にコクと旨味が加わります。赤ワインは、お手頃価格の物、飲み残した物など何でもＯＫです。

材料	使用量（４人分）
サラダ油	小さじ1
にんにく	小１片
鶏もも肉	３００ｇ
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ（中）	３/４個
赤ワイン	大さじ2
砂糖	小さじ2
洋風スープの素（コンソメ）　Ａ	２ｇ
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
コーンスターチ	小さじ1

＜作り方＞

①にんにくはみじん切り、たまねぎは、縦横半分に切り、５㎜幅にスライスする。鶏もも肉は、一口大（２㎝角）に切り、塩、こしょうをふる。Ａの調味料は合わせておく。

②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、鶏肉（皮目を下）の順に入れて、鶏肉の両面を焼く。

③②の鶏肉をフライパンの端に寄せ、たまねぎを入れて、透き通るまで炒める。

④③にＡと水１５０cc 程度を加えてフタをし、煮立ったら火を弱めて時々混ぜながら煮る。

⑤④のたまねぎや柔らかくなり、調味液がある程度煮詰まったら、水溶きコーンスターチを混ぜながら加えて少し煮て、とろみをつける。

※コーンスターチは片栗粉でも代用できますが、片栗粉はしっかりとろみがつくので、量を少なめにして下さい。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。