

オレンジゼリー

詳しい作り方はHPを見てね♪



初夏に爽やか♪

鶏の野菜巻き オレンジソース

目安:50分

参考イメージ【温野菜】
ニンジン、スナップエンドウ

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …… 3枚 (250~300g×3枚)
- 塩 …… 少々
- コショウ …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- グリーンアスパラガス …… 6本 (2本×3枚) 塩茹でしておく
- 赤パプリカ …… 1/2個 } 5mm幅の縦切りにする
- 黄パプリカ …… 1/2個 } A
- クリームチーズ …… 150g (25g×2本×3枚) 棒状に切る
- 100%オレンジジュース …… 600cc ★ゼリーと合わせて1Lパック使用しました
- ハチミツ …… 小さじ2 ※ B
- チキンコンソメ …… 1個 (7.1g)
- バター …… 30g } パターを室温に戻し小麦粉と
- 小麦粉 …… 大さじ1 } 練り合わせておく …… C
- オレンジ …… 2個 縦半分に取り出し薄皮を剥いておく。

*ゼリーを作る場合

ゼリー用(ゼリーの中身用と飾り用)に6~8房程度取っておく。半月型の皮はゼリーの器に使うので残しておきましょう。

*写真のオレンジゼリーは残りのオレンジジュースを利用したものです。

《鶏の野菜巻き》

- 鶏もも肉は、肉の面に切れ目を入れ広げ、なるべく全体を同じ厚さにし、両面に塩・コショウをする。
- ①の具材をのせる面のみ小麦粉をふり、Aを並べクルクルと強めに隙間なく全体を巻く。巻き終わりは、肉がばらけないように楊枝で留める。
- 留めた面から中火で焼き、焼き色が付きばらけなくなったら、肉全体を回しながら中火で焼く。全体に軽く焼き色が付いたら、蓋をして火を弱め蒸焼きにして火を通す。◎串を刺して透明な肉汁が出ればOK!
- 焼きあがったら楊枝を抜き、アルミホイルで包みしばらく休ませる。食べやすい幅に切って盛り付けてください。◎焼き上がりは、熱いので注意!

《オレンジソース》

- Bを火にかけて煮溶かし、沸騰したら中火にしてかき混ぜながら半量弱まで煮詰める。Cを入れもう一度沸騰させ、1~2分煮たらオレンジを入れて出来上がり!鶏肉にたっぷりかけて召し上がれ!
- ※1歳未満のお子さんには、ハチミツではなく、お砂糖をお使いください。
◎オレンジソースは、少し濃いめの方が鶏肉の旨みを引き立てますよ。

オレンジゼリーの詳しい作り方は、ホームページを見てね!

【作り方】アガーと砂糖をよく混ぜてから、温めたオレンジジュースを加えて軽く沸騰させます。カップに入れて冷蔵庫で冷えたら完成!



鹿児島の子育て応援誌「クレセール」HP
http://www.k-hamashima.co.jp/crecer/

Q. 今回のポイントは何? A. ①初夏の太陽をイメージしたオレンジソースで見た目も爽やかな印象に。
②クリームチーズとオレンジソースの酸味が良く合います。
③残りのジュースをデザートとして余すことなく使いました。

Q. どうしてオレンジソースなの? A. 爽やかな酸味と甘みが、鶏肉や野菜の旨みを引き立てます。



晴れママ Q&A*

「鶏のオレンジソース」

晴れママ 前田 茂子

濱島印刷株式会社代表取締役専務
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

募集

育児の息抜きに投稿してみませんか?

ママの晴れごはんでは、「紹介レシピを作った」写真や「お子さんに好評のオリジナル料理」の写真を募集しています

- 料理の写真
 - お名前(ペンネーム)
 - ご住所
 - お電話番号
- を添えてメールで送ってね♪

投稿先 MAIL crecer@k-hamashima.co.jp
濱島印刷クレセール編集部「ママの晴れごはん」まで

ご投稿ありがとうございます



▶2018年3-4月号レシピ
「ほくほくピザ風ギョウザ&バナナキャラメルギョウザ」

ツツジさん
不器用な私でも楽しく出来ました!
可愛らしい包み方ですね♡
(晴れママより)

今までのレシピはHPに掲載中!
ぜひチェックしてみてくださいね

ママの晴れごはん

検索



※毎月発行日約1ヶ月前までのご投稿を最新号に掲載させて頂く予定です。
※ご投稿いただいた作品は、本誌やHP等でご紹介させていただくことがあります。