vol.41 ママの晴れごはん
－野菜が好きになるレシピ集－

完成イメージ

クレセールってなに？

かごしまの子育てを応援するフリーペーパー「クレセール」で毎号掲載している記事を、web用に再編集しています。

クリスマスにも！

チキンのリンゴソース

目安：約20分

材料（4人分）

- 鶏もも肉 …… 4枚（約250g×4）
- 塩※1 …… 小さじ1
- コショウ※1 …… 少々
- 小麦粉 Ⓐ …… 大さじ2
- オリーブ油 …… 小さじ2

- リンゴ …… 2個（約300g×2）
  - 皮を剥いて1cm角のサイコロに切る
- レーズン※2 …… 80g
  - 荒く刻む
- バター …… 50g
- バルサミコ酢 … 大さじ2
- ハチミツ＊※3 …… 大さじ1＋小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 小麦粉 Ⓑ …… 小さじ2
- 水 …… 400cc

※1 ソースが甘いので塩・コショウは、しっかりとしたほうが、味のバランスが良くなります

※2 硬いレーズンは、少量のお湯にしばらくつけると柔らかくなります

※3 リンゴによって甘味に違いがあるのでハチミツの量は、加減してください

＊注意
1歳未満へは、「ハチミツ」を与えてはいけないので「砂糖」を使ってください。

作り方

鶏もも肉を焼く

1. 鶏もも肉は、塩・コショウをして小麦粉Ⓐをまぶす。
2. フライパンにオリーブ油を入れ温め、鶏もも肉を焼く。弱めの中火で皮のほうから焼き、表面がパリッとなったら裏返し、少し火を弱めしっかりと火を通し、皿に取る。

リンゴソース

3. フライパンにサイコロに切ったリンゴとバター、ハチミツを入れ炒める。リンゴがしんなりしたら、レーズン、バルサミコ酢、しょうゆを入れ炒める。
4. 全体が馴染んだら弱火にして具材を脇に寄せ、小麦粉Ⓑを入れて1分ほど乾煎りをして全体と合わせ水を入れ混ぜ、1、2分ほど煮る。
全体にとろみがつき透明になったらソースの出来上がり。皿に盛った鶏もも肉にリンゴソースをかける。

バルサミコ酢の活用法

- **サラダのドレッシングに！**
  ハチミツ＊やオリーブオイルと合わせて
- **肉などの煮込みに！**
  しょうゆやハチミツ＊と合わせて

幅広く使えるので気軽にチャレンジしてみてください！

チキンのリンゴソース

前田 茂子
フードコーディネーター

リンゴソース

今回は、甘いソースに仕上げてありますが、バルサミコ酢を使い鶏肉との相性も良いと思います。フルーツやジャムを使ったソースなど、お子さんが食べやすい味にすることで野菜や肉、魚など苦手な食材を食べるきっかけになれば嬉しいです。「ママの晴れごはん」は、今回で終了となります。長らくご愛読いただきありがとうございました。