

鶏もも肉のみかん煮

1 人分 282Kcal



【材料 (4 人分)】

鶏もも肉…………… 400g
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々
小麦粉…………… 適量
サラダ油…………… 適量

みかん…………… (中) 4個
赤、黄パプリカ…………… 各 1/2
ピーマン…………… 2個
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々
サラダ油…………… 大 1

チキンブイヨン…………… 1/2 個
みかん汁…………… 3 個分
塩、胡椒…………… 少々

【作り方】

- ①鶏もも肉は、1 枚を 6～8 切れに切り塩、胡椒をして小麦粉をまぶしサラダ油で両面焼く。
- ②みかんは、大きく輪切りにする。
- ③パプリカ、ピーマンは好みに切り、サラダ油で炒め、更に①②を加えさっと炒める。
- ④③の中にチキンブイヨン、みかん汁塩、胡椒をして全体をさっくり混ぜ器に盛る。

- * ビタミン C を多く摂取出来る。
- * 温州みかん使用 (旬は 10 月～ 1 月半ば)
その他 カラマンダリン、ネーブルの使用でも可。