

HappyガスでCooking!!

保存版
244

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

鶏肉のマーマレード煮

横浜の特別支援学級の給食メニューです。
マーマレードの優しい甘みと爽やかな酸味が鶏肉によくマッチし、柔らかく仕上がったお肉とトロミのあるスープが食べやすいひと品です。



鶏肉のマーマレード煮

材料 4人分

鶏もも肉 …………… 2枚
(下味用 塩・コショウ … 少々)
にんじん …………… 1本
玉ねぎ …………… 1個
アスパラガス ……… 1把

マーマレード ……… 大さじ4
しょうゆ …………… 大さじ3
白ワインまたは酒 … 大さじ4
水 …………… 大さじ4

片栗粉 … 大さじ1と1/3
(同量の水で溶く)
サラダ油 …………… 大さじ2



作り方

- 1、鶏もも肉は2等分にし、両面に軽く塩・コショウをして下味をつけておく。



- 2、玉ねぎは薄い輪切りに、にんじんはささがきまたは千切りにする。アスパラガスはピーラーなどで袴を取って、3~4cmの長さの斜め切りにしておく。



- 3、調味料のマーマレード、しょうゆ、ワインまたは酒、水を混ぜておく。



- 4、フライパンに油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒め、そこに鶏肉を皮目を下にして入れて焼く。皮目に焼き色がついたら裏返す。



- 5、3を入れて蓋をし、弱火で15分ぐらいじっくり蒸し煮にする。10分ぐらい経ったところでいったん蓋を開け、アスパラガスを入れて再度蓋をし、一緒に煮る。



- 6、鶏肉が軟らかくになったら、水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。



*学校給食では、食物繊維他の栄養素を補給するために、最後におからパウダーを加えたりもします。

3月の放送は… HappyガスでCooking! 学校給食の旅「ビビンバ丼」をお送りします。

放送日：3月23日(日) 19:15 ~ 3月29日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>