

鶏モモ肉の赤ワイン煮

鶏モモ肉 2枚

オニオン
人参

）おじん切りにし 米油など使い 弱火で
二がないう様に火を入れる

ファンドグオー

無塩バター

赤ワイン

1. 鶏モモ肉の両面に塩、胡椒をして フライパンで焼色を付ける。
2. 鍋に (1) と赤ワインをひたひた位まで入れ、オニオン、人参を加えて沸かす
3. 沸騰したら、5分位煮込む。
4. 鶏肉を鍋から出し 残ったジュを煮詰めて行く
5. ファンドグオーを加え、更に煮詰める。
6. バターを加え、濃度をつける。
7. カットした (4) の鶏肉を加え (6) のソースにからめる様に混ぜ合わせる。煮める。
8. 皿に盛る。

(付け合わせは、ジャガイロのピューレやフライが良く合う)