

## 🍊 オレンジチキンのトマト煮込み

### 🍊 材料

- ・鶏もも肉 2枚
- ・オレンジ 1個
- ・オリーブオイル 大匙2
- ・塩・胡椒 適量
- ・パプリカ黄色 1個
- ・ズッキーニ 1個
- ・ニンジン 1/2個
- ・セロリ 1本
- ・パセリ 少々
- ・トマト缶 1缶
- ・白ワイン 70cc
- ・コンソメ 5グラム
- ・オリーブオイル 少々 (いため用)
- ・オレンジ 飾り用 少々



### 🍊 作り方

1. 鶏もも肉をぶつ切りにし、塩コショウをふる。
2. カジュッタでオレンジを絞り鶏肉とオリーブオイルをいれて30分漬けこむ(鶏肉が柔らかくなる)
3. ズッキーニ、ニンジン、セロリ、パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
4. 鍋にオリーブオイルをひき、野菜を炒める。
5. 鶏肉をオレンジのつけ汁からとりだし、鍋で一緒に炒める。
6. オレンジのつけ汁・コンソメ・白ワインを加え蓋をして15分煮込む。
7. 塩・胡椒で味を調え、パセリやオレンジのスライスを飾る。

果汁搾り機 カジュッタ

CAJYUTTA

