

毎日の食事をおいしく、楽しく、健康に。



クリスマスカラーでおもてなしパーティーメニュー



審査員
特別賞

チキントマト煮と X'masリースサラダ



青木様コメント

★チキントマト煮とX'masリースサラダのコラボレーション。お子様から大人の方も楽しめるパーティーメニューの一品です。

足利店ご利用

青木 英美様

材料(4人前)

鶏もも肉……………	400g	しょうが(みじん切)	カゴメ アンナマンマ
サニーレタス………	1/2玉	……………	1片
水菜……………	半束	にんにく(みじん切)	トマト&バジル………
にんじん……………	2/3本	……………	1片
ブロッコリー………	1/2房	アサヒ 有機ワイン赤	……………
アボカド……………	2玉	……………	50ml
オリーブオイル	……………	水……………	……………
……………	大さじ2~3	塩・こしょう……	……………
たまねぎ(みじん切)	……………	カゴメ 基本のトマトソース	……………
……………	1/2個	……………	1缶(295g)

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切り塩こしょうする。
- 2 サニーレタス、水菜を水洗いし食べやすい大きさにカットする。
- 3 にんじんを輪切りにし、星型で型抜きし、お湯を熱した鍋でゆでる。
- 4 お湯を熱した鍋でブロッコリーをゆで食べやすい大きさにカット。
- 5 アボカドの皮をむき、カット。
- 6 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、みじん切したたまねぎをアメ色になるまで炒めとりだす。
- 7 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、みじん切りしたしょうが、にんにくを炒める。香りがでたら鶏肉を炒めたまねぎを加え合わせる。
- 8 アサヒ有機ワイン50ml、水50mlを入れ、塩こしょうで味を整える。
- 9 カゴメ基本のトマトソース1缶を加え5分煮込み、カゴメアンナマンマトマト&バジル100g加え更に10分煮込む。
- 10 丸い大皿にX'masリースのように野菜を盛りつける。(サニーレタス、水菜、プチトマト、ブロッコリー、アボカド、星型にんじん)
- 11 中央に小皿をおき、チキントマト煮を盛り、星型にんじんとチャービルを盛りつけ完成。

※写真はイメージです。