若鶏のビネガー煮込み

ドライトマト:トマトにはもともとグアニル酸という旨味があります。トマトを太陽に当てて乾燥させることによって更に旨味が凝縮します。

	レシピの対象人数
	6

材料	分量	
鶏もも肉３枚	600	g
トマト３個	300	g
ドライトマト５個	50	g
赤ワインビネガー	15	mL
粒入りマスタード大さじ２	16	g
生クリーム	5	mL
こしょう		g
オリーブオイル大さじ２	30	mL
パセリ１つかみ		g

調理方法

1. ニンニクを皮ごと潰して鍋に入れ、オリーブオイルで加熱。
2. 鶏もも肉を半分に切り鍋で焼く
3. トマトをさいの目に切り、ドライトマトも細かく切る
4. 鶏肉が香ばしく焼けたら一度取り出しておく
5. 同じ鍋にトマトを入れて肉を上にのせる
6. ドライトマト・こしょうを加えて、赤ワインビネガーを注ぎ、蓋をして20分弱火にかける
7. 火が通ったらマスタードと生クリームを加えてゆっくり煮込みパセリを散らす