

Homestyle Chicken Marinara 家庭風チキン・マリナラ



Enjoy! Jackie Allen's recipe.

Ingredients【材料】

- とりむね肉（皮なし） 4～6枚 脂肪の部分を取り除いておく。
- 中力粉 カップに入れて120ccラインまで計る（約118g）
- しお・コショウ 適量
- オリーブオイル 80cc
- バター 大さじ2
- たまねぎ 中1個 切っておく
- にんにく 4かけ みじんぎり（乾燥のものは小さじ1）
- 赤ワイン 又は 白ワイン 60cc（チキンブイオンで代用可）
- トマト缶 2缶 潰すか角切りにしておく。
- さとう ひとつまみ
- バルサミコ酢 大さじ1
- パセリかバジルのあらみじんぎに切ったもの カップで60ccラインまで計る（乾燥のもの場合は小さじ2）
- オレガノ（乾燥） 小さじ1/2
- 赤唐辛子フレーク 小さじ1/2～1
- パルメザンチーズ 又は モッツアレラチーズ カップで120cc分
- エンジェル・ヘア・パスタ 又はスパゲッティ 1パック



Directions【作り方】

1. 小麦粉、しお、こしょうをバットのような浅い容器に入れ混ぜておく。軽くたたいて平たくした鳥むね肉（又はもも肉）に粉をまぶす。
2. 中火にかけたフライパンにオリーブオイルとバターを一緒に入れて熱する。
3. バターを溶かし、油を熱くしたところに、1のとり肉を入れる。片面につき2～3分かけて両面をキツネ色になるまで焼く。（焼き時間は鶏肉の厚さによって変わるのでご注意ください）
4. 焼けたらとり肉をフライパンから取り出し、冷めないようにしておく。
5. とり肉を取り出したフライパンは洗わないで、そのままたまねぎ、にんにく、少量のコショウを加える。そっと混ぜながら2～3分炒める。
6. 赤ワイン若しくはブイオンをそそぎ、大体2分くらい軽く混ぜながら煮つめる。
7. 潰した缶詰のトマトとバルサミコ酢を加えて混ぜる。このときの加熱時間は約5分。
8. ハーブ類、しお、コショウを加えます。混ぜて味をチェックしてください。このとき砂糖を少し加えるとコクが深まります。
9. チキンをもどし、ソースを上からかけチーズをふる。
10. 蓋をし、5～8分煮てチーズを溶かす。

鍋の蓋を開ける瞬間が大好き。だってとってもいい香りと、美味しそうな眺めなんですもの！
茹でたてのパスタにかけて、それからヘルシーなグリーンサラダと一緒に添えてどうぞ。

Buon appetito !

© 2009. Allen International Inc. All Rights Reserved.



夢を現実に アレン・インターナショナル
<http://www.jackieallen.jp>
レシピの無断複製及び商用利用はご遠慮下さい。