

奥伊予地鶏のオレンジソース焼きもちもち添え

【材料4人分】

若鶏（もも肉）	2枚
┌ 塩	適宜
└ 黒胡椒	適宜
┌ ごま油	大さじ1/2
└ サラダ油	大さじ1/2
┌ みかんジュース	100ml
調味料	
┌ みかん	1/2個
└ みかん酢	大さじ1
┌ みりん	大さじ1と1/2
└ 醤油	大さじ1/2
┌ 白玉粉	35g
└ 団子粉	15g
└ みかんジュース	50cc
南天の葉	
┌ にんじん	12g
付け合わせ	
┌ しめじ	40g
└ チンゲン菜	35g
┌ 油	
└ 塩・胡椒	



【作り方】

- ① 地鶏に塩・胡椒をする。
- ② みかんは皮をむき、輪切りにしておく。
- ③ フライパンに油・ごま油を熱し、鶏肉の両面をきつね色に色づくまで焼く。
- ④ 色づいたら、みかんの輪切り、みりん・醤油・みかんジュース・みかん酢を加え煮つめてゆく。
- ⑤ にんじんは短冊切り・チンゲン菜は5cm・しめじは石づきをとりほぐす。

材料を少量の油で炒め、黒胡椒・塩で味付けする。

- ⑥ 白玉粉・団子粉を合わせ、みかんジュースを加えて耳たぶ位の硬さにねり、（みかんの形にする）沸騰している湯の中に入れ茹で、浮き上がったら取り出し、冷たい水に入れ、水気をきる。
- ⑦ みかん団子は南天の葉を飾りみかんの形とする。
全体を盛りつける。

地鶏をオレンジジュースで煮つめてサッパリと食べやすい味付けだよ！



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
奥伊予地鶏のオレンジソース 焼きもちもち添え	367	21.8	20.7	23	0.7	0.5