

「おもてなし料理・菓子コンテスト」

学校給食で活用された応募レシピ

H24. 2. 20(月) 土岐市学校給食センター

アマチュア部門 おかずの部

作品名	鶏肉のバルサミコソース
応募者氏名	丸山 智子 (まるやま ともこ)
県産食材	鶏もも肉、なす、ズッキーニ



◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
鶏もも肉	440g	<付け合わせ>	
岩塩	適量	パプリカ	40g
黒コショウ	少々	ズッキーニ	40g
<バルサミコソース>		なす	40g
バルサミコ酢	60g	バター	12g
はちみつ	20g	オリーブ油	適量
		白ワイン	適量

◆作り方

- ①鶏もも肉の筋を切り、岩塩、黒コショウを全体にまぶし、5分おく。
- ②フライパンにバターを溶かし、食べやすい大きさに切った付け合わせの野菜をソテーしておく。
- ③ソテーし終わった②のフライパンにオリーブ油を入れ肉を焼く。
- ④中まで火が通ってきたら白ワインを入れてフランベする。
- ⑤肉を取り出し、バルサミコ酢とはちみつを混ぜ合わせたものを沸騰させ、少しとろみが出るまで煮詰める。
- ⑥ソース、肉、付け合わせの順で盛る。