



～びっくリアオーブンで加熱～

骨付き鶏モモ肉のファルシ カカオソース仕立て

オーブンネットで気になる脂を落としてヘルシーに調理！
ブラックココアを使うとハロウィンパーティにもおすすめです。

材料(4人分)

骨付き鶏モモ肉	小4本
かぶ	1個
にんじん	1本
バター	20g+20g
砂糖	小さじ1+小さじ1
塩・胡椒	適量

<きのこのデューセル>

A

マッシュルーム (みじん)	6個 (80g)
エリンギ (みじん)	中1本 (50g)
玉ねぎ (みじん)	30g
塩	小さじ1/6
バター	15g

B

コンソメ顆粒	小さじ1/4
白ワイン	80cc
塩	小さじ1/6
白胡椒	少々

<カカオソース>

砂糖	30g
水	大さじ1
ワインビネガー	50cc
オレンジジュース (100%)	150cc
チキンブイヨン	150cc
カカオパウダー	5g

作り方

- きのこのデューセルを作る。
フライパンにバターを入れAを炒める。(フライパン鍋肌加熱)
水分が飛べばBを加え更に水気がなくなるまで炒める。
- 骨付きモモ肉は塩・胡椒をし、皮が外れないように内側に①を詰める。
- グリルあみに皮目を上にして並べグリルメニュー「グリルチキン」で20分～焼く。
- かぶはくし型に切り、にんじんは輪切りにする。
小さいフライパンにそれぞれを入れ、かぶる程度の水・砂糖・塩・胡椒・バターを加え火にかけ、グラッセする。
(沸騰すれば落とし蓋をし、焦がさないよう注意する)
- カカオソースを作る。
小さい鍋に砂糖、水を入れ少し色がつくまで火にかける。キャラメル色になれば、ワインビネガーを入れ少し煮詰める。(火傷に注意する)
- ⑤にオレンジジュースを入れ更に煮詰め、半量ぐらいになればチキンブイヨンを入れ煮詰め仕上げにカカオパウダーを加え混ぜ合わせる。
- 器にソースを敷き、③をのせ、④を飾る。

びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしいさアッ、
三菱のびっくリングIH

