

鮮やかな色とフルーティーな香り

チキンのオレンジバルサミソース



おいしく減塩するためには「甘味」「酸味」「うまみ」「香り」の相互効果！上手に利用すると美味しいのに無理なく減塩できるので一石二鳥です☆「玉ねぎ×トマト×パセリ」や「蜂蜜×レモン×ジンジャー」なども代表的な減塩万能ソースですが、今回はオレンジ（甘味・酸味）×バルサミコ酢（酸味・甘味・うまみ）×ローズマリー（香り）で、おもてなし料理にも最適な一品をご紹介します。

・メイン食材：鶏むね肉、オレンジ

・調理時間：15分(漬け込み時間除く)

☆ポイント☆

ソースの色とフルーティーな香りを生かす為、ワインとバルサミコ酢は白、しょうゆはうす口にしています。また、むね肉は玉ねぎのすりおろしで漬け込むことで、柔らかく仕上がります。

作り方

1. 鶏むね肉は脂身を除き、均一に火が通るよう肉厚なところは観音開きにし、焼いた時に身が縮まないようフォークや包丁の先で数か所さしておく。
2. Aを袋に入れてもみ込み、最低1時間(できれば3時間)漬け込む。
3. オレンジは包丁で下側面をカット後、じょうのう膜(薄皮)に沿わせてくし型にカットし、果肉だけにする。
4. Bを合わせて火にかけ、半量になるまで煮詰めたら3のオレンジ果肉を入れ煮合わせる。
5. 2のむね肉をクッキングペーパーなどで表面の水分を軽く拭き取り、フライパンで皮面から強火で両面をこんがり焼き、ローズマリーを入れ、蓋をして蒸らす。竹串でさして透明な肉汁が出れば完成!
6. 盛りつけてトマトと4のソースをかけて召し上がれ♪

材料 (2人分)

【鶏肉および下味】

・鶏むね肉 230g(小1枚)

《下味材料 A》

・生ローズマリー 3枝
・玉ねぎすりおろし 大さじ1
・白ワイン 大さじ1
・ブラックペッパー 少々
・オリーブ油 大さじ1

【オレンジバルサミソース】

・オレンジ 1/2個

《ソース調味料 B》

・白バルサミコ酢※ 大さじ3
・オレンジジュース※ 大さじ5
・マーマレード 大さじ1
・うす口しょうゆ 小さじ1/2

【飾り】

・プチトマト 2個

※白バルサミコ酢が無ければ黒バルサミコ酢でも代用可能です。また、オレンジジュースは生絞りオレンジにしても良いでしょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
344kcal	23.3g	19.4g	15.1g	0.6g	504mg	0.4g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部