

◎◎ チキンのインボルティーニ ◎◎

■材料（6人分）

鶏もも肉	1枚（300g）
プルーン	6粒
甘栗	50g
グリーンピース（水煮）	小さじ1
タマネギ	1/2個
マッシュルーム	4個
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク（みじん切り）	1片
赤ワイン	150cc
水	150cc
コンソメキューブ	1個
ローリエ	1枚
ウスターソース	大さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
バター	15g
塩・胡椒	適量
ベビーリーフ	適量



2.巻き込む前の状態



2.尻糸を縛った状態



4.煮込み後の状態

- 1 鶏肉は掃除をして、観音開きにして厚さを均一にして軽く叩き、塩・胡椒をしておく。
甘栗は半分、タマネギとマッシュルームはスライス、ニンニクはみじん切りにしておく。
- 2 1にプルーンと甘栗（3個分）・グリーンピースをのせて巻き込み、尻糸で縛る。表面に軽く小麦粉をふる。
- 3 オリーブオイルをひいたフライパンで鶏肉の表面に焼き色をつける。鶏肉をとりだし余分な鶏の脂をふきとり、ニンニクとタマネギ、マッシュルームを炒める。
- 4 鶏肉を戻し、赤ワイン・水・コンソメ・ローリエ・ウスターソース・砂糖・甘栗の残りを入れて20-30分煮込む。
- 5 鶏肉を取りだし、食べやすい大きさにカットする。煮汁を煮詰めて、醤油とバターを加えてソースをつくる。
- 6 ベビーリーフをひいて、鶏肉を並べソースをかける。

ばん くみこ先生のコメント☆

インボルティーニとはイタリア語で包み込むという意味があります。プルーンを鶏肉の中に入れて煮込むことで、柔らかく仕上がります。プルーンだけではつまらないなあと考えていて、沢山いただいた甘栗を入れ、色どりのアクセントにグリーンピースを入れました。プルーンを包み込むだけでもおいしいので、ぜひ挑戦してみてください。