

# ◎ 鶏肉とひよこ豆のクミントマト煮込み ◎

2022年12月のレシピ③  
 レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（4人分）

鶏もも肉	2枚（600g）
クミンシード	小さじ1
オリーブオイル	適量
Aひよこ豆（水煮）	250g
Aトマト缶（カット）	1缶
Aローリエ	1枚
A白ワイン	100cc
Aトマトペースト	大さじ1
A砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
にんにく	2片
セロリ	1/2本
ブラウンマッシュルーム	4個
醤油	大さじ1
塩・黒胡椒	適量
つけあわせ	
ロマネスコ・オレンジカリフラワー	
クスクス	1カップ
お湯	1カップ
塩・オリーブオイル	適量



## <コメント>

クリスマス、年末年始の集まりを意識した煮込みメニューにしました。

クミン香るいつもとは一味違うトマト煮込みになります。今回は少しお酒落到ロマネスコ・オレンジカリフラワーを添えています。世界最小の pasta、クスクスを添えてお召し上がりください！



- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒する。たまねぎ・にんにく・セロリ・ブラウンマッシュルームは粗みじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から炒め取り出しておく。
- 3 2の鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎ・にんにく・セロリ・マッシュルーム・クミンシードを入れて炒め、香りがでてきたら鶏肉を鍋にもどしAを入れて2-30分煮込む。
- 4 耐熱ボウルにクスクスを入れ、熱湯・オリーブオイル・塩を入れて蓋をして10分蒸らし、ほぐしておく。
- 5 3を醤油・塩・黒胡椒で味をととのえる。器にクスクスを盛り付け、トマト煮と茹でたロマネスコとオレンジカリフラワーを添える。