



12月も残すところ17日となりました。街にはクリスマスソングが流れ、光のページェントやクリスマスマーケットでクリスマス気分が大盛り上がりです。さて家での食事でもクリスマスの雰囲気を出したいものの手はかけたくないし・・・とか一人暮らし、二人だけだから・・・などと思いませんか？ 簡単で美味しいクリスマスチキンを紹介します。楽しいクリスマスを！

*レンジで作る鶏手羽元のトマトジュース煮込み



材料	1~2人分
鶏手羽元	4本
塩・コショウ	小 1/4・少々
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	1/4 個
サラダ油	小2
トマトジュース	200cc
水	50cc
顆粒コンソメ	小1
砂糖	小1
塩	ひとつまみ
付け合わせ	適宜

1. 鶏手羽もとは塩・コショウを少々全体にまぶして5分ほど置く。にんにく、玉ねぎは皮をむいてうす切り。トマトジュース・水・顆粒コンソメ・砂糖・塩を混ぜておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し1. のにんにくを弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎと鶏手羽元を加えて炒める。鶏手羽元全体に焼きめが付くよう、手羽元を転がしながら3分ほど炒める。
3. 耐熱容器(ボールや丼のように深いもの)に2. と1. のトマトジュース・水・顆粒コンソメ・砂糖・塩を混ぜた容器の淵を1センチほど開けてラップをかけ、500wで10分ほど加熱し、いったん取出し鶏手羽の上下を返したらさらに同じようにラップをかけ500Wで更に10分間加熱する。汁気が多いようであればラップをはずして500Wで3分ほど加熱する。
4. 器に付け合わせと一緒に盛り付ける。



～クリスマス気分を盛り上げは？～

赤の食材と緑の食材の組み合わせ

ミニトマト・人参・パプリカ、など

ブロッコリー・レタス・キャベツなど

*ちょっとリッチな気分のチキンソテー

材料	2人分
鶏もも肉	200g
塩・こしょう	小 1/3・少々
にんにく	ひとかけ
サラダ油	小2
中玉トマト	2個
溶けるスライスチーズ	2枚
付け合わせ野菜	適宜

1. 鶏もも肉を半分に切り、肉のほうに包丁を入れ肉の厚さを均一にし、両面に塩・胡椒をふり5分ほど置く。
・にんにくは皮をむき薄切り、中玉トマトは輪切りのうす切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れ弱火でにんにくを炒め香りがたったら取り出す。
3. 2. のフライパンに1. の鶏肉を皮の方を下にして入れ、フライ返しなどで肉を押し付けながら強めの中火で4~5分ほど焼く。(フタをしない)
4. 3. の鶏肉を返して肉の部分を中火でフライパンにフタをして3~4分焼く。
5. 4. の鶏肉の皮目を上にして、溶けるスライスチーズと輪切りの中玉トマトをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで3~4分焼く。

