

竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】 鶏肉のぶどうジュースソースかけ

つくってみてね！



【コメント】

竹原市はぶどうの産地です。

現在も竹原ぶどうを栽培されている家が多くあります。今から 100 年前に植えられたキャンベル種の木は今でも実をつけています。ぶどうはそのまま食べるだけでなく、ジャムやジュースにも加工されます。竹原市内産のぶどうジュースで作ったソースは好評なメニューです。

作ってみませんか！？

食品名	分量(4人分)	作り方
若鶏もも肉切り身	80g4切れ	① 鶏肉は火が通りやすいように切れ目を入れて、にんにくのみじん切り、酒、塩、こしょうをふっておき、焼く。 ② かっこ内の調味料をひと煮立ちさせて、水溶きかたくり粉でとろみをつけてソースを作る。 ③ 焼いた鶏肉に、②のソースをかけてできあがり。
にんにく	1かけ	
酒	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ぶどうジュース	50g	
はちみつ	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
かたくり粉	小さじ1/2	
水	適量	