



三鷹市 × チリ共和国

料理教室

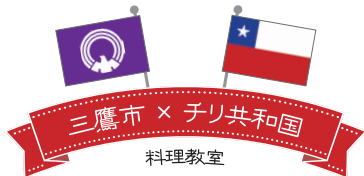


## アルベハド

(チキンとグリンピースの白ワイン煮込み)



三鷹市ホストタウン交流事業  
—チリの冬の家庭料理教室—  
(令和3年1月23日)



# アルベハド

(チキンとグリーンピースの白ワイン煮込み)



## 【材料/ 1人前】

- 鶏むね肉…………… 250g
- 鶏もも肉…………… 220g
- 人参…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 190g (約中1個)
- グリーンピース…………… 120g
- ニンニク…………… 7g(約1かけ)
- 塩…………… 6g(小さじ1)
- 胡椒…………… 適量
- ドライオレガノ…………… 2g(小さじ1/2)
- ご飯…………… 適量
- ジャガイモ…………… 30g (約1/4個)
- サラダ油(煮込み用) …… 20g
- サラダ油(素揚げ用) …… 適量
- 白ワイン…………… 90g
- 水…………… 適量

## 【作り方】

1. 鶏むね肉と鶏もも肉を4cmの角切りにする。  
玉ねぎは、1cm幅のくし切りにする。  
人参はピーラーを使って薄い短冊にし、4cm幅に切る。
2. 鍋に油を入れ、1.の鶏肉と玉ねぎを炒める。  
火が通ったら白ワインを加え、沸とうさせてアルコール分を飛ばす。  
塩、胡椒、オレガノ、水を加えて煮込む。  
1.の人参を入れ、蓋をして弱火でさらに煮込む。  
水分が減ってきたら、グリーンピースを入れて弱火で煮こむ。
3. ジャガイモを0.5cm厚みの輪切りにし、素揚げ(ポテトフライ)にする。
4. お皿に、ご飯、煮込み、ポテトフライを盛り付けて完成。