



五泉産アロニアジャムの
アロニアソース！

チキンソテーアロニアソース

【材料（約４人分）】

- ・鶏肉切り身50g 4切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

調味料

- ・アロニア＆梅ジャム 大さじ１
- ・ブルーベリージャム 大さじ１
- ・レモン果汁 小さじ１／２強
- ・赤ワイン 小さじ２
- ・しょうゆ 小さじ１
- ・水 小さじ１

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをふり、もみ込み、下味をつける。
- ② 180℃のオーブンで約15分焼く。（またはフライパンで焼く。）
- ③ 鍋に調味料を入れ、煮立てて、ソースを作る。
- ④ ②の焼いた鶏肉に③のソースをかけて、できあがり。