

# GABAN<sup>®</sup>

## チキンのパプリカ煮



スモークパプリカの香りとトマトがマッチしてうま味を底上げ！  
ランチにもバルメニューにもアレンジできるメニューです。

### 材料 (3~4人分)

鶏もも肉…500g

〔 塩…少々

GABAN<sup>®</sup> ブラックペッパーグラウンド  
…少々

強力粉…適量

バター…10g

GABAN<sup>®</sup> オリーブオイルEXバージン…15ml

にんにく (みじん切り) …5g

玉ねぎ (みじん切り) …300g

GABAN<sup>®</sup> スモークパプリカパウダー…10g

カットトマト水煮缶詰…200g

水…100ml

チキンコンソメ…1個

GABAN<sup>®</sup> エルブドプロヴァンス…0.5g

### レシピ (所要時間：40分)

- ① 鶏もも肉をひと口大よりやや大きめに切り、塩・ブラックペッパーを振る。
- ② ①に強力粉をまぶし、鍋にバターを熱して表面が色づくまで焼いて取り出す。
- ③ 続けて②の鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し、玉ねぎが薄茶色になるまでじっくり炒める。
- ④ ③にスモークパプリカを加えて軽く炒め、トマト水煮缶、コンソメ、水を入れて混ぜ、②を戻し入れ、エルブドプロヴァンスを加えて蓋をし、弱火で水分が飛ぶまで煮る。
- ⑤ 塩・ブラックペッパーで味を調え、器に盛りつける。