

鶏肉のソテー 香味ソース

材料	2人分	材料	2人分
鶏肉のソテー		香味ソース	
鶏モモ肉	75g 程度、2枚	油	適量
塩・胡椒	各少量	生姜	小さじ1 (みじん切り)
酒	大さじ1	長ネギ	20cm(みじん切り)
生姜(おろし)	小さじ1	醤油	大さじ2
油	適量	酒	大さじ2
		水	大さじ2
添え野菜			
かぼちゃ、ブロッコリー、人参など		適量	
インゲン、ピーマン、ジャガイモなどの冷蔵庫にあるものを活用してもいいです。			

《作り方》

1. 鶏肉は、厚いところに切り目を入れ、厚みが均一になるように開く。
2. 1の鶏肉に、塩・胡椒・酒とおろし生姜で下味をつけて、もみ込んでおく(15～20分程)。
3. かぼちゃは5ミリ程の薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。人参は5ミリ程のイチョウに切る。鍋に人参と水を入れ茹で、人参が少しやわらかくなったらブロッコリーを入れ食べやすい硬さに茹でる。
4. フライパンに油を中火で熱し、2の鶏肉の皮を下にして入れ、蓋をしながら焼く。こんがり焼き色がついたら、ひっくり返して裏面もしっかり焼く。鶏肉の油が出ているようであれば、ペーパータオル等でさっと拭く。
5. 同じフライパンで、かぼちゃも一緒に入れて、両面を焼く。器に鶏肉とかぼちゃを盛り付け、3の野菜を添える。
6. 同じフライパンに油をひき、みじん切りにした生姜と長ネギを中火で炒め、醤油・酒と水を入れ、ひと煮立ちさせる。
7. 5に6のソースをかけてできあがり。

★香味ソースは分量が多めにできるので、冷蔵庫で2～3日は保存できます。白身の魚のソテーや温野菜、豆腐にかけてもおおいしく召し上がれます。

