

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

チキンステーキのガーリックソース  
焼きねぎ添え

焼き

材料（2人分）

白ねぎ	20cm
鶏もも肉	2枚（約400g）
塩	少々
ブラックペッパー	少々
サラダ油	適量

★お好みの生野菜

サニーレタス	10g
玉ねぎ	20g
赤玉ねぎ	4g
赤ピーマン	4g

★ガーリックソース

にんにく	1片
生姜	少々
玉ねぎ	1/4個
食べるしょうゆ	適量

【調味料A】

料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
上白糖	大さじ1/2
かつおだし	5g

作り方

- ①白ねぎは5cmの長さに4等分し、熱したフライパンで軽く焦げ目がつくくらいに焼き、一旦取り出す。
- ②鶏肉の両面に塩、ブラックペッパーをふる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目から入れ、時々押し付けるようにして中火で焼く。
- ④皮目にこんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑤にんにく・生姜をすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑥④で残った肉汁で⑤を炒め、Aを加えて弱火で軽く煮詰める。
- ⑦⑥に食べるしょうゆを加えて味を調える。
- ⑧器に④を盛り付け、①を添える。⑦を全体にかけ、お好みの生野菜を添えて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：462kcal	脂質：28.3g
タンパク質：33.8g	食塩：2.9g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！  
食べるしょうゆがない時は、食べるラー油で代用可能です。

