

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

チキンソテー ブロッコリーソース

調理方法

焼き

材料（2人分）

鶏もも肉 2枚（100g）
 塩 少々
 こしょう 少々
 サラダ油 大さじ1

【ブロッコリーソース】

ブロッコリー 100g
 にんにく（みじん切り） 1片
 オリーブオイル 大さじ2
 白ワイン 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

お好みの生野菜 適量

作り方

- ①鶏もも肉の両面に塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮目から入れ、時々押し付けるようにして中火で焼く。皮目にこんがり焼き色がついたら裏返す。蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、芯は適当な大きさにカットして茹でる。トッピング用の小房2つを取り置き、残りのブロッコリーと芯を細かく刻む。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかける。香りが立ったら刻んだブロッコリーと白ワインを加え強火にして軽く沸騰させ、火を止める。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤皿に食べやすい大きさにカットした②を盛り付け、その上に取り置いたブロッコリーを飾り、④のブロッコリーソースをかける。お好みの生野菜を添える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 533kcal 脂質： 40.2g
 タンパク質： 34.3g 食塩： 0.2g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！

