

# 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 いちじくソース添え

調理方法

焼き

材料（2人分）

鶏もも肉 2枚（100g）  
食塩 少々  
こしょう 少々

★いちじくソース

いちじく（ソース用） 1/4こ  
みりん 大さじ2  
赤ワイン 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
醤油 大さじ2  
レモン汁 少々

いちじく（添える用） 1/4こ  
好みの野菜 適量

作り方

- ①鶏もも肉の両面に塩、こしょうを少々ふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ時々押し付けるようにして中火で両面に焼き色をつける。
- ③焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにし、食べやすい大きさにカットして、皿にお好みの野菜、いちじく（添える用）と共に盛り付ける。
- ④いちじくソースの材料を全てミキサーにかける。
- ⑤フライパンの油をペーパーで軽く拭き取り、④を入れて中火でとろみが出るまで煮詰める。
- ⑥お皿に盛り付けたチキンソテーに⑤のソースをかけてできあがり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 470kcal 脂質： 28.0g  
タンパク質： 33.7g 食塩： 1.7g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！

