

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

いちごバルサミコソースのチキンソテー

調理方法

焼き

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
塩	適量
ブラックペッパー	適量
サラダ油	大さじ1/2

アーモンド	4g
お好みの生野菜	適量

【いちごバルサミコソース】

いちご	4粒	} ①
バルサミコ酢	大さじ2	
水	大さじ1	
はちみつ	大さじ1	
粒マスタード	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩・こしょう	適量	

作り方

- ①鶏もも肉の両面に塩、ブラックペッパーをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から中火で焼く。時々押し付けるようにして、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。肉汁を残して鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさにカットしてお皿に盛り付ける。
- ③アーモンドは炒って砕いておく。
- ④粗目に刻んだいちごと①を、②のフライパンに入れ、弱火でさっと火を通す。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤②に④のソースをかける。そこに③をふりかけ、お好みの生野菜を添えて出来上がり！

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 456kcal	脂質： 28.1g
タンパク質： 31.8g	食塩： 0.3g

アドバイス

鶏肉は皮目から焼いてパリッと美味しく！

