

シャキシャキソースで鶏肉を堪能!!

香味ソースのグリルチキン



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

鶏肉は皮目からじっくり焼いて、香ばしくパリッと仕上げます。
玉ねぎと舞茸のソースは加熱しすぎず、食感を残すのがポイントです!

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	バジル(乾燥)	...適量
塩、こしょう	少々	バター	3g
A 玉ねぎ	1/4個(50g)	付け合わせ野菜	お好みで
舞茸	1/2パック(50g)		
おろしにんにく	...小さじ1/2		
オリーブ油	小さじ1		
B 醤油	大さじ1と1/2		
酒・みりん・水	...各大さじ1		
中濃ソース	小さじ1/2		

- 1 玉ねぎと舞茸はみじん切りにする。
Aの材料を耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせる。
ふんわりラップをし、レンジ(500W)で2分加熱する。
- 2 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうを振る。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、皮目を下にして
2を入れ中火で焼く。こんがり焼き目がついたら裏返し、
中までしっかり火を通したら皿に盛る。
1をかけバジルを振る。
- 4 3のフライパンを洗わずに、Bの材料を加えて加熱する。
フツフツしてきたら、仕上げにバターを加えて溶かす。
3にかけてお好みの付け合わせ野菜を添える。