

◎チキンソテー 香味ソース◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

鶏もも肉	2枚
ニンニク	2片
塩・黒胡椒	適量
サラダ油	適量

【ソース】作りやすい分量

長ネギ	1/2本
ショウガ	1片
ミョウガ	1個
キュウリ	1/3本
醤油	大さじ3
酢	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ1 1/2
ラー油	大さじ1/2～

レタス・カイワレ・プチトマト 適量



1 鶏肉は筋や脂身を取り除き、塩・黒胡椒を強めにふって下味をつけておく。

2 長ネギ・ショウガ・ミョウガはみじん切り、キュウリは種を取り除き5ミリ角にして、ソースと一緒に混ぜ合わせておく。

3 フライパンに潰したニンニクと油を入れ熱し、鶏肉を皮面から焼く。両面をこんがり焼き取り出す。

4 鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、香味ソースをかけていただく。



<コメント>

暑くなってきたので、香味野菜の入った少しだけピリ辛のソースにしました。

もっと辛いのがお好みの方はラー油を多めにし、すりおろしたニンニクを少し加えてください。辛いのが苦手な方はラー油をごま油に代えてください。

**ここがポイント

<鶏肉をパリッと焼くポイント>**

1. 鶏肉の筋や脂身を取り除く時に、厚い部分は包丁を入れて厚みを均一にしておく。

2. 皮面から焼く。鶏肉を押しながら皮と身の油をじっくり出しながら皮がカリッとするまで中火で5-6分焼く。油がでてきたらキッチンペーパーで拭き取りながら焼く。私はお皿を鶏肉の上に乗せて押し付けながら焼きます。

3. 皮面がパリッと焼けて良い色に焼けたら、ひっくり返して裏面を3-4分焼き、フライパンから取り出し休ませる。