

## 2019年6月15日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

### 【パリパリチキンソテー梅ねぎソース】

<材料>一人分

- ・鶏もも肉(皮つき) 150g ・塩/こしょう 少々 ・薄力粉 5g ・梅干し 3g
- ・白葱 15g ・こいくちしょうゆ 9g (大さじ 1/2) ・みりん 9g (大さじ 1/2)
- ・ごま油 5g ・キャベツ 60g ・塩 少々 ・ごま油 1g

<作り方>

- ①鶏もも肉に塩こしょうで下味をつける。しばらく置く。
- ②梅ぼしはタネをとってみじん切り、ねぎもみじん切りにする。キャベツはざく切りにして、電子レンジで加熱するか、茹でて、塩・ごま油で味付けしておく。
- ③ボールに、②としょうゆ・みりん・ごま油を加えて混ぜる。(梅ネギソース)
- ④鶏の表面に薄く小麦粉をはたく。火にかけてフライパンに少量のサラダ油を敷き、鶏の皮面を下にして焼く。
- ⑤強めの中火で約1~2分フライ返しで押さえながら焼く。  
脂がじわじわ出てきて、肉の周囲に火が通ってきたら、弱火にして、約8~12分焼く。
- ⑥ひっくり返して、さらに中火で2分程度、中まで火が通るように焼く。
- ⑦②のキャベツを皿にのせ、その上に⑥のチキンを盛り付ける。上から、③のソースをかけて、完成。

※モモ肉、胸肉ともに、分厚い部分には包丁で切れ目を入れると火が通りやすい。皮面をカリカリなるまで焼くと、油が出てヘルシーになり、芳ばしい香りになる。

ソースも色々工夫してみてください！  
焼肉のたれとマヨネーズを混ぜたものも結構いけます！

