

鶏肉のハニーチャップソテー



2024/7/22

【盛付例2】



材 料 (1人分)

鶏もも肉	80 g
食塩	0.1 g
胡椒	少々
小麦粉	3 g
サラダ油	3 g
酒	4 g
玉葱	30 g
サラダ油	1 g
ケチャップ	16 g
醤油	3 g
はちみつ	4 g
水	5 g
かぼちゃ	30 g
サラダ油	1 g
ミニトマト	8 g
サニーレタス	10 g
貝割れ大根	2 g

※1 かぼちゃをレンジにかける時間は、
かぼちゃの量や電子レンジの種類により
調整してください。
(目安は、600wでかぼちゃ100gにつき2分位)

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①鶏もも肉は余分な皮、筋、脂肪を取り除き、ひと口大の大きさに切って、塩・胡椒をする。
- ②玉葱は縦半分に切り、5~7mm幅にスライスする。
- ③かぼちゃは5mm厚さに切り、耐熱の容器に入れて水で濡らしたリードペーパーをかぶせラップをし、電子レンジで加熱する。※1
- ④サニーレタスは水に放してシャキッとさせ、水気を切っておく。
- ⑤ミニトマトは半分に切る。
- ⑥貝割れ大根は根元を切り落とし、水にさらしシャキッとさせ、水気を切る。
- ⑦ポウルに「A」を入れ、よく混ぜ合わせる。

【調理】

- ⑧フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、③を焼き色がつくまで焼く。
- ⑨フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、②をしんなりするまで炒め、バット等に取り出す。
- ⑩①に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。
- ⑪⑨のフライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、⑩を焼く。焼き色が付いたら、裏返し、酒を入れ、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑫⑪のフライパンに残っている油をリードペーパーでふき取り、⑦、⑨を入れ汁気がなくなるまで炒める。

【盛付】

- ⑬器に④、⑤、⑧、⑫を盛り、⑥を飾る。