



# チキンソテー



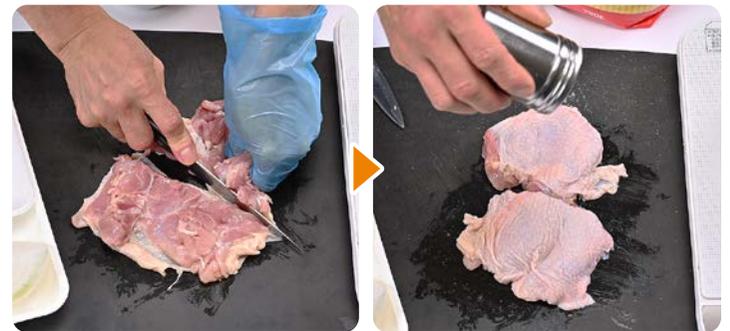
## 材料(2人分)

- とりもも肉皮付…1枚(300g) 2つに切る
- 塩…2.7g(小さじ1/2)
- 小麦粉…大さじ1
- にんにく…2かけ
- 玉ねぎ…80g(7mmの輪切り)
- ソース用…(●水…大さじ1  
● スープの素…小さじ1/4)
- 付け合せ用…レタス 適宜  
トマト

※付け合せのレタスとトマトの栄養量は含まれていません。

栄養量	・エネルギー…345kcal	・脂 質…21.5g	・カルシウム…17.8mg	・食物繊維…1.1g
	・たんぱく質…26.0g	・炭水化物…8.4g	・鉄 分…1.0mg	・食塩相当量…1.8g

① とりもも肉を半分に切り、表・裏均等に塩を振り2〜3分おきます。



② 熱したフライパンに油(分量外)を入れます。①の肉の表裏に小麦粉を振りかけ、皮を下にしてフライパンに入れ、脇ににんにくを入れます。フライパンに空いたスペースがあれば玉ねぎも入れます。(玉ねぎが入らなければ玉ねぎは別に炒めます。)フタをすこしだけずらしてのせ、弱めの中火にします。(蒸気を中心にこもらせることにより熱がよく回って皮がパリッと焼けます。)



③ 七割方焼けたらひっくり返しフタはしません。にんにく、玉ねぎが焦げそうなら途中で取り出します。



④ 肉が焼けたら取り出し、水大さじ1、スープの素小さじ1/4加え、すこし加熱してソースにします。



⑤ レタス、トマトと盛り付け、ソースをかけます。好みできのこも加えてください。

