

2024年8月号

【料理名】鶏肉のガーリックソテー



【献立】

コーンとパセリのバターご飯  
グリーンサラダ

【調理時間】20分

【カロリー】508 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……大1枚（300～350g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$ 弱

A 酢……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

にんにく……1片

かぼちゃ……150g

【作り方】

1. 鶏肉は水気を拭き、余分な脂を除いて筋を切り、身にAをすりこむ。にんにくは薄切りにして芽を除き、さっと洗って水気を拭く。かぼちゃは1cm厚さに切り、長さを半分に切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくがカリッとするまで焼く。とり出して油をきる。
3. ②のフライパンに鶏肉を皮目から入れ、小さいふたを重石にして中火で焼く。あいたところをかぼちゃを焼き、火が通ったらとり出す。
4. 鶏肉の皮目がカリッとしたら返し、塩とこしょう各少々をふり、弱めの中火で5～7分焼く。肉を食べやすく切って器に盛る。かぼちゃを添え、②を散らす。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。