

鶏むね肉の蒸し焼きソテー

安くて、低カロリー、疲労回復の効果もあるという鶏の胸肉はすご〜い！

もも肉に比べてパサパサ感のあるイメージですが、この調理法はしっとり仕上がりますので、是非トライしてください。

<材料(2人分)>

鶏むね肉 (1枚)
ピザ用チーズ
塩・こしょう (少々)
小麦粉
大葉 (せん切り)
オリーブ油又はサラダ油
(適宜)

<作り方>

1. **鶏むね肉**の下ごしらえ
 - ①むね肉の分け目で2枚に切り分け、それぞれの厚みに包丁を入れて観音開きにする
 - ②開いたところに、**チーズと大葉**をはさみ、楊枝でとじる
 - ③軽く**塩・こしょう**をして**小麦粉**をまぶす
2. 鶏肉をソテーする
 - ①熱したフライパンに**オリーブオイル**を敷いて中火で鶏肉の全体に焦げ目をつける
 - ②焦げ目がついたらフライパンの余白にズッキーニを入れ、**ズッキーニ**に塩こしょうをして蓋をしてこんがりソテーをする
3. 楊枝を抜いて適宜食べやすいように切って皿に盛り、ズッキーニを添える

ズッキーニのソテー

メインの付け合わせに彩りを添えます。付け合わせには、エリンギ・にんじん・インゲンなど何でもあいます。

材料 (2人分)

ズッキーニ (1本)
オリーブオイル
塩・こしょう

<作り方>

1. **ズッキーニ**は長さ1.5cmの輪切りに切る
2. フライパンに**オリーブオイル**を熱し、ズッキーニを並べて中火でこんがり焼き、**塩・こしょう**をふる

