

チキンソテー アップルジンジャーソース

(2人分材料)

鶏もも肉…300g
塩 …少々
こしょう…少々

オリーブオイル…大さじ1
にんにく…1片
しょうが…1片
玉ねぎ …80g
りんご …300g
(砂糖…小さじ2)
白ワイン…80cc
しょうゆ…大さじ1
バター …20g

クレソンなどの
付け合わせ野菜

(作り方)

- ①鶏肉は焼く30分前に、冷蔵庫から出しておく。
- ②まな板の上に鶏肉を置き、フォークで皮に穴をあけ、筋を切って厚さを均等にし、両面に塩こしょうする。
- ③グリルの専用ココットに②の鶏肉を皮を上にして並べ、ココットメニューから「鶏もも焼き」を選択し焼き加減を選んでから点火する。(焼き上がりは自動)
- ④にんにく、しょうが、玉ねぎとりんご100gは皮をむいてすりおろす。
- ⑤残りのりんご200gは芯を取って、皮付きのまま薄く切り、砂糖小さじ2をまぶし、フライパンに並べふたをして弱火で蒸し焼きする。

【アップルジンジャーソース】

- ⑥フライパンにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りが出てきたら④のおろし玉ねぎ、りんご、白ワイン、バターを入れソースが半分くらいになるまで弱火で煮詰める。
- ⑦煮詰まったらしょうゆを加え、味を見て火を止める。
(りんごの糖分次第で調味料を調整する)

【盛り付け】

- ⑧鶏肉と⑤のりんごを並べ、上から⑥のソースをかける。
- ⑨クレソンなどを添える。

