

鶏肉のオリーブバターソース



調理時間
20分

カロリー
324kcal

塩分
0.6g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間5分
自然放置

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(500g)
にんにく	2片
赤唐辛子	1本
ローズマリー	1枝
小麦粉	大さじ1
種なしオリーブ(黒・緑)	各8粒
バター	10g
塩・こしょう	各適量
オリーブオイル	適量

作り方

1. 圧力鍋を中火にかけて熱し、鍋が温まったらオリーブオイルに、にんにく、唐辛子を入れて炒める。香りが出てきたら鶏肉とローズマリーを加えて、鶏肉の両面に焼き色をつける。
2. 鶏肉に焼き色がついたら、Aを加えていったん火をとめ、ふたをしてから中火にかける。
3. 圧力表示ピンが上がり**レベル2**になったら、弱火にして、**レベル2を維持したまま5分間加圧**する。
4. 火をとめ、**そのまま自然放置**して圧力表示ピンが完全に下がってから、ふたを開ける。
5. 再び中火にかけて、小麦粉をふるい入れ、バターとオリーブを加え、弱火にしてとろみをつける。最後に塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

下準備

【A】

白ワイン	100cc
赤ワインビネガー	50cc
水	50cc

アドバイス

- ・鶏肉は大きめの一口大に切って、塩、こしょうをふる。
- ・にんにくは皮をむき、包丁の腹でつぶしておく。
- ・唐辛子は、種を取り除いておく。