鶏のソテー モロヘイヤソース添え

調理時間：15分　　モロヘイヤ<1日の摂取量約1/2クリア>

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
ズッキーニ	1/3本
モロヘイヤ	100g
しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩、こしょう	各少々

作り方

1. 鶏もも肉に塩、こしょうをする。パプリカは乱切り、ズッキーニは1cm幅に輪切りにする。モロヘイヤは洗っておく。

2. モロヘイヤを水滴のついたまま鍋に入れて中火で加熱し、ベイパーシールがかかれば弱火にして、モロヘイヤが柔らかくなるまで茹で、水で冷やし絞って、みじん切りにする。

3. 2 のモロヘイヤを、しょうゆ、みりんで味をつけ、しっかり混ぜてねばりを出し、モロヘイヤソースを作る。

4. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鶏もも肉を入れてフタをし、弱火にする。(約7分)

5. 4 の鶏肉に火が通っていれば取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛りつける。

6. 5 のフライパンに、パプリカ、ズッキーニを入れてソテーし、塩、こしょうで味をととのえ、5 の器に盛りつける。鶏肉の上にモロヘイヤソースをかける。

ワンポイントアドバイス

◆モロヘイヤは茹ですぎないように注意する。

Copyright (c) 2012 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.