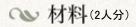




鶏のソテー モロヘイヤソース添え

③ 調理時間: 15分

モロヘイヤ〈1日の摂取量約1/2クリア〉





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、ズッキー二は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。



