

筍と若鶏のイタリアンソテー



■材料(4人分)

鶏むね肉・・・1枚

塩・・・少々

こしょう・・・少々

ゆで筍・・・1本

にんにく・・・1かけ

赤唐辛子・・・1本

オリーブオイル・・・大さじ3

塩・・・少々

こしょう・・・少々

オレガノやバジル・・・少々

一人当たりカロリーー255cal

■作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをしておく。
2. ゆで筍は一口大に切る。
3. にんにくはみじん切りに切る。
4. フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れてあたため、①を炒める。
5. ④に②を加えて更に炒め、オレガノやバジル、塩、こしょうを加えて味を調える。
6. 串に指し、器に盛る。

調理時間:約10分

料理のポイント!

- 湯に通しあくを取り除くと臭みがとれる。
- お好みで醤油をたらしても良い。

レシピ開発 by 江上料理学院 講師 佐藤 光美