



お料理教室レシピ

中札内産いなか鶏 生姜とバジルのソース ラタトゥイユ 添え

使用材料

- | | |
|---------|------|
| ・鶏モモ肉 | 1枚 |
| ・生姜 | 30 g |
| ・長葱 | 1/2本 |
| ・バジル | 適量 |
| ・ラタトゥイユ | 適量 |
| ・サラダ油 | 適量 |

塩ダレ

- | | |
|------|---------|
| ・塩 | 3 g |
| ・砂糖 | 4.5 g |
| ・胡椒 | 少々 |
| ・醤油 | 少々 |
| ・スープ | 100 c c |

作り方

- ①鶏モモ肉を塩・胡椒で下味をつけてフライパンで両面焼く。
- ②生姜・長葱・バジルをカットする。
塩ダレの調味料を混ぜ合わせる。
- ③鍋にサラダ油を入れ、生姜、長ネギ、バジルを炒めて塩ダレを入れ、一煮立ちさせてから、器に盛り付けた鶏モモ肉にソースをかけ、ラタトゥイユと一緒に盛り付ける。



・鶏もも肉は弱火でじっくり焼くと焦げずにきつね色に仕上がります。

