



写真・Recipe/野菜ソムリエ Kaori Oikawa

鶏肉の香草パン粉焼き

材 料 (2人分)

鶏もも肉	2枚
オリーブオイル	大さじ1弱
塩酒粕	1/2個
粒マスタード	大さじ4
ミニトマト	6個
キュウリ	1/2本
セロリ茎	10cm
塩	ひとつまみ
りんご酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1

A	パン粉	1/2cup
	セロリ葉	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は半分に切り、厚い部分は包丁で切れ目をいれる。ビニール袋に入れて塩酒粕をまぶしておく。
- ② ミニトマト、キュウリ、セロリ茎はすべて5mm角くらいの角切りにする。塩、りんご酢、オリーブオイルと合わせておく。
- ③ Aのセロリ葉はみじん切りにし、全て混ぜておく。
- ④ フライパンを温める。
- ⑤ ①の鶏肉を皮めから焼く。焼く色がついたら返す。裏面は軽く焼く。
- ⑥ ⑤の鶏肉を皮面を上にし焼き焼きグリルに乗せ、粒マスタードを塗る。その上に③を乗せて平らにならす。
- ⑦ グリルへ入れ、4~5分焼く。
- ⑧ 焼き上がったら、お皿に乗せ、②を付け合せできあがり。