

Recipe

カリカリチキンソテーの 彩り野菜のトマトクリームソース



sakae's ouchi cafe



cooking ▶▶▶



材料

(4皿分)



・鶏もも肉 ... 2枚 (塩こしょう)

・にんにく ... 1片

・油 ... 大さじ1

・アスパラガス ... 4~6本

・塩 ... 適量 (根の方5cmの皮をむき
塩ゆでしておく)

(「ソース」)

・たまねぎ ... 1/2個

・パプリカ(赤) ... 1/2個

・なす ... 1本

・塩 ... 適量

・しょう ... 少々

・さとう ... 適量

・トマトペースト ... 100g

・生クリーム ... 50g

・白ワイン ... 大さじ3

1cm弱の
角切り

味をみながら
調整



① フライパンをよく熱し
油とにんにくを入れる。
とり肉を皮目を下に
焼いていく。弱火で
肉の皮がカリカリになる
まで20分程重みがかさず
火焼きひっくり返す。



② 反対側もしっかりと
焼いて火を通す。
(塩こしょうは、強気に
叩きつけたくらいが
ちょうどよいです)



③ 別のフライパンに
油をひき玉ねぎ、パプリカ
ナスのツブに入れ炒める
白ワインを加え野菜と
しんなりするまで加熱する



④ ③にトマトを加え
弱めの中火で
全体をなじませる



⑤ 生クリームを加え
弱火でさっと加熱
したら塩こしょう
さとうで味を整える



⑥ お皿にアスパラ、ごはん
カリカリチキンを盛り
ソースをかけた後完成!



ouchi...