

Recipe

フライパン 1つでできる

ジュークパロ



① 10cmに切った
とりもも肉をポリ袋に
入れ、塩とチリパウダー
を加え、もんで全体
がなじんだら、
15分程ねかせておく



② あたためたフライパンに
油をひき、①の肉を
皮目を下にして弱め
の中火でじっくり焼く
(約7分程)



③ 肉のふちが白っぽく
なってきたら、裏返し
さらに5分程焼き、
火を消してフタをして
3分程おくらせ取り出す。

- ・とりもも肉 ... 240g (10cmの大きさにカット)
 - ・塩 ... 小さじ1/2
 - ・チリパウダー ... 小さじ1/2
 - ・油 ... 大さじ1
 - ・トマトピューレ ... 100g
 - ・たまねぎ ... 1/4個
 - ・にんにく ... 1/2片
- 小さく
みじん切り



④ ソース作り。
残った肉汁は
そのまま使い、
トマトピューレと③を
入れ中火で煮つめて
いく



⑤ 塩(分量外)で
味を整え、弱火に
して木べらでまぜ
ながらこがさない
ように、さらに2,3分
煮つめていく



⑥ 余分な水分が
なくなったら火を
消す。



盛り付け

- ① お皿にご飯を盛る
- ② お肉とそのソースをかける
- ③ イエゴザにパセリ、お好みで
タバスコで辛さを言調整して完成!

