

♪鶏のソテーブロッコリーソース♪

<材料の目安>

- ・鶏胸肉 2~3枚
- ・ブロッコリー 200g くらい
- ・酒 少々
- ・塩、こしょう 適宜
- ・ゆずこしょう 小さじ1/4~1/2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・水、塩 適宜

<作り方>

1. 鶏胸肉は1枚を2~3つに切り、たたいて薄くのばす。
2. 酒・塩・こしょう・ゆずこしょうを混ぜ合わせて鶏肉にからめ、しばらく置く。



3. ブロッコリーは図の通りに柔らかく煮て、フードプロセッサーかフォークでつぶす。オリーブオイルを加え塩味を整える。



4. 鶏肉に薄く薄力粉をはたいてサラダオイルで両面をこんがり焼く。
5. さらにブロッコリーソースを広げ、上にソテーした鶏肉を盛り付ける。