

# ♪チキンソテー-冬瓜添え 豆乳ソース♪

## <材料>

- ・鶏胸肉
- ・豆乳
- ・塩・こしょう
- ・柚子こしょう
- ・冬瓜
- ・だし汁
- ・淡口しょう油
- ・オリーブオイル



## <作り方>

- 1.豆乳とだし汁同量に塩を加えて、ひと口大に切った冬瓜を入れて中火にかける。煮立ったら弱火。だいたい火が通ったら、淡口しょう油少々を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 2.鍋から冬瓜を取り出して煮汁を裏ごしし、少し煮つめてから柚子こしょうを加えて味を調える。
- 3.鶏胸肉は1枚を3つか4つに切って、1枚ずつラップにはさんで、たたいて薄く伸ばす。塩こしょうして強力粉を薄くはたいて、オリーブオイルでソテーする。弱火でぐずぐず焼くとかたくなるので、強めの中火で短時間でこんがり両面を焼く。
- 4.ソテーした鶏肉と冬瓜をお皿に盛って、豆乳ソースをかける。