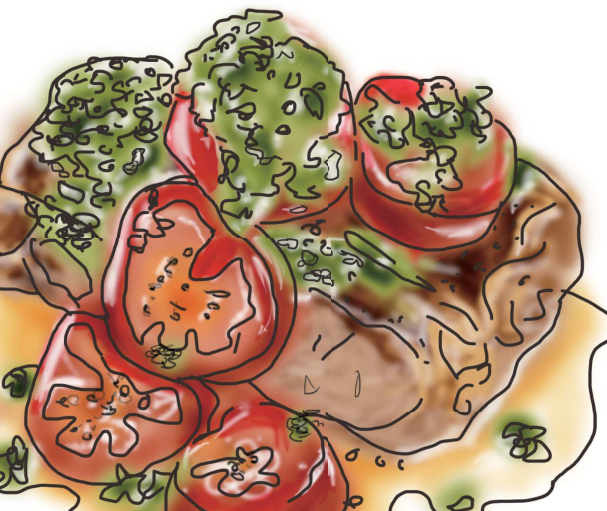


Rakunouya recipe



材 料(2人前)

鶏もも肉 2枚

にんにく(スライス) 2片分

ミニトマト(1cm厚さの輪切り)6個分

オリーブ油・塩・こしょう 各適量

イタリアンパセリソース

イタリアンパセリ(みじん切り) 8枝分
にんにく(みじん切り) 1/2片分
オリーブ油 40ml
レモン汁 1/2個分

鶏もも肉のイタリアンパセリソースがけ

1 イタリアンパセリソースの材料をよく混ぜ合わせます。

2 鶏肉は、皮目に切りこみを入れ、塩、こしょうをまぶしておきます。

3 フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにくを入れて熱し、香りが出たら**2**を焼きます。

4 鶏肉に焦げ目がつき始めたらミニトマトを加え、ふたをして蒸し焼きにします。

5 焼き上がったら皿に盛り、イタリアンパセリソースをかけます。

check

イタリアンパセリソースは冷蔵庫で1週間ほど日持ちします。鶏肉のほか、白身の魚にかけてもおいしい。ソース自体に塩味はついていないので、好みに合わせて塩を加えても。