



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『鶏と玉ねぎのふっくらソテー』

◆ 用意するもの ◆

鶏ムネ肉・・・1枚
玉ねぎ・・・小2個
マヨネーズ・・・大さじ1
塩こうじ・・・小さじ1
塩胡椒・・・少々
パン粉・・・適量

◆ 作り方 ◆

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り、垂直に5mm幅に切っておく。
- ② 鶏ムネ肉は、一口大でそぎ切りにする。
- ③ ①と②をビニール袋に入れて、塩コショウ、塩こうじ、マヨネーズを入れて、よく揉みこむ。
- ④ ③にパン粉をまぶし、30分以上冷蔵庫でおく。
- ⑤ フライパンを熱し、クッキングシートを敷き、④をまんべんなく両面焼く。
- ⑥ 盛り付けてできあがり。

★ POINT ★

マヨネーズと塩こうじで下味をつけることで、ムネ肉もふっくらやわらかに仕上がります。
クッキングシートで焦げずに美味しく出来上がります。

