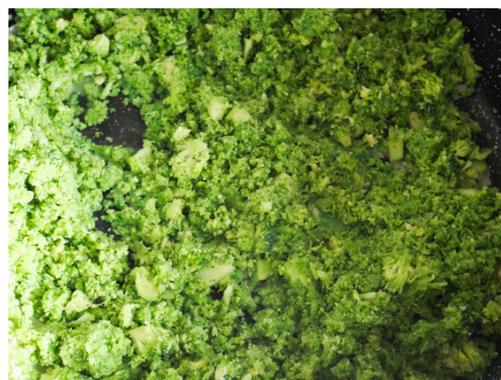


うまいレシピ ブロッコリーソースの チキンソテー

ソースに使うことで、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。野菜たっぷりのソースだと、罪悪感なくたくさん食べれますよ。粒マスタードのアクセントが、ソースのおいしさのポイントです！調味料を加える前のブロッコリーソースは、ストックしておくとも便利なのでたくさん作ってみてくださいね。



材料(2人分)

ブロッコリー1個

玉ねぎ1/2個

にんにく1片

鶏肉2枚(約500g)

【A】塩少々、こしょう少々、酒大さじ1、オリーブオイル大さじ1

【B】しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、粒マスタード大さじ1、酒大さじ1、オリーブオイル大さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーを刻む。(フードプロセッサーを使ってもOK) 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 鶏肉の余分な脂や皮を取り除き、厚みを均一にひらく。
【A】の塩、こしょう、酒で下味を付ける。
フライパンに【A】のオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。片面に焼き色がついたら裏返ししっかりと火を通す。
3. 別のフライパンに【B】のオリーブオイルで、にんにくを弱火で熱し、香りがでてきたら玉ねぎを入れて弱火のまま炒める。じっくり炒めて玉ねぎが透き通ってきたら、ブロッコリーを入れ中火で炒める。
4. しんなりしてきたら、【B】のしょうゆ、みりん、粒マスタード、酒を入れさらに炒め合わせる。
5. 鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、調味料を加えたソースをのせる。

point

調味料を加える前のブロッコリーソースを冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で約1カ月保存可能。卵焼きにまぜてたり、ポテトサラダに混ぜても美味しいです。

