



トマトサルサソース

トマトの酸味とパクチーの風味がさっぱりして、
鶏むね肉だけでなく、白身魚やパンにも合うソースです。

〔材料〕2人分

トマト	…中2コ	
たまねぎ	…1/4コ	
ピーマン	…1/2コ	
パプリカ	…1/8コ	
にんにく	…小1かけ	
ライム果汁	…大さじ1 (1/2コ分)	
オレンジ果汁	…カップ1/4 (1/2コ分)	
チリパウダー	} 適量	
コリアンダーパウダー		
生パクチー		
塩	…小さじ1/3	
鶏むね肉	…1枚	
白ワイン	} 適量	
塩・こしょう		
オリーブ油		

作り方

- 1 ワタを除いたパプリカとピーマン、トマトをそれぞれ角切りにする。
- 2 たまねぎを粗みじん切りにし水にさらす。
- 3 水気をしっかり切った2を1とボウルに入れ、にんにくをすりおろす。
- 4 ライムとオレンジを搾り、塩、チリパウダー、コリアンダーパウダーを3に入れよく混ぜる。
- 5 鶏むね肉を半分にし、そぎ切りにする。
- 6 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、5を並べ塩・こしょう、白ワインをかけて焼く。
- 7 パクチーを1cm程に切る。
- 8 お皿に、鶏むね肉、サルサソース、パクチーの順に盛り付ければ完成！

