



【ぶどうソースのチキンソテー】



藤木 浩美 (ふじき・ひろみ) さん

材料 (2人分)

シャインマスカット	10粒 (100g)	白ワイン	大さじ1
鶏もも肉	400g	オリーブ油	大さじ2
レモン	40g	塩	少々
レモンの皮	2g	こしょう(黒)	少々
にんにく	ひとかけ (6g)		

手順

- (1) シャインマスカットの皮をむいていきます。爪楊枝で縦に皮の周囲に切り込みを入れ、むいていきます。そして縦半分に切ります。
- (2) レモンは皮をむき、2～3ミリに切り、果汁はしぼっておきます。にんにくは薄切りにします。
- (3) 鶏もも肉を4等分して、皮と身の間にレモンの皮とにんにくを入れ、塩、こしょうをします。
- (4) フライパンにオリーブ油を入れ、中火で鶏もも肉を焼いていきます。
皮目から焼き、パリパリになったら裏返しフタをし、弱火で5分蒸し焼きにします。
最後にさらに中火で皮面をパリッと焼きます。全体に火が通ったら、皿に取り上げます。
- (5) 肉を焼いたフライパンに、白ワイン、レモン果汁、ぶどうを加え、弱火にかけます。
木べらでぶどうを潰しながら、煮立てていきます。とろみがでてきたら、火を止めます。
鶏肉にぶどうのソースをかけたら完成です。