



## 11/20 (金) チキンソテー醤油キャラメルソース (YUMIKOさん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚

A { ガーリックパウダー：少々  
塩こしょう：少々  
薄力粉：適量

サラダ油：大さじ1

{ グラニュー糖：大さじ2

{ お湯：大さじ2

{ チョーコー超特選むらさき：大さじ1

(仕上げ)

チョコー超特選むらさき：大さじ1

(付け合わせ)

お好みの野菜：適量

粗びき黒こしょう：適量

レモンの輪切り：適量

- ① 鶏肉は厚みを均一にして、皮についている脂はそぎ取り、2等分に切る。
- ② ①の鶏肉にAをまぶして、余分な粉は落とす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉の皮目を下に入れて、6～7割火を通す。
- ④ ③の鶏肉を裏返して、30秒くらい経ったら、片側に寄せ、空いたところにグラニュー糖を振り入れて、キャラメル状に色がついてきたら、お湯を入れてキャラメルを緩め、鶏肉の皮目にこすりつけるように絡めて、超特選むらさき大さじ1も加え、さらに鶏肉に絡める。
- ⑤ ④の鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切る。フライパンに残ったキャラメルソースに、超特選むらさき大さじ1を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にお好みの添え野菜を置き、⑤の鶏肉を盛りつけて、⑤のキャラメルソースをかけ、粗びき黒こしょうをふってレモンの輪切りを添える。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。