

4/22 (金) チキンのナポリタン風ソテー (今道 康弘さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：150g～200g
塩：少々
たまねぎ：50g
にんじん：50g
ピーマン：50g
にんにく：2g
E.V.オリーブオイル：20g
A { ケチャップ：50g
砂糖：3g
水：50ml
タバスコ：少々
塩：適宜

(仕上げ)
パルメザンチーズ：10g
パセリ：少々

- ① 鶏肉はひと口大に切って、塩で軽く下味をつける。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくは薄切りにして、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏肉を皮目から焼く。
- ④ ③のフライパンの鶏肉を裏返したら、②のたまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくを加えて炒め、Aを加えて調味し、味が薄ければ塩を加え、ソースにとろみが出るまで煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、パルメザンチーズと②のパセリをかける。