

9/9 (金) しっとりむね肉の甘酢ソース (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

- 鶏むね肉：1枚
- 砂糖：大さじ1
- 塩：小さじ2
- (鶏肉焼き用) サラダ油：大さじ1
- にんじん：1/2本
- きゅうり：1/2本
- 塩：適量
- たまねぎ：1/4個

(甘酢ソース)

- オリーブオイル：大さじ2
- 酢：大さじ1
- A レモン汁：大さじ1
- 砂糖：大さじ1と1/2
- 塩こしょう：少々

- ① 鶏肉は全体をフォークで刺し、砂糖と塩をもみ込んでしばらく(10分~30分ほど)置く。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにして、塩をふっておき、たまねぎは薄くスライスして冷水にさらす。
- ③ ②のにんじん、きゅうりから出てきた水分をしっかりと切って、たまねぎの水分も取っておく。
- ④ ボウルに③を加えて混ぜ合わせ、Aを加えて全体によくなじませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、①の鶏肉の皮目を下にして置き、火をつける。(弱火でゆっくり火を入れてパサつきを防止する)。10分~15分ほど焼いて、皮目がきつね色になったら、裏返して1分ほど焼いたら火を止め、ふたをして余熱で火を通す。
- ⑥ ⑤の鶏肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切って、器に盛り、④をかける。

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。