



親子エコ料理教室

チキンのみかんソテー

ふゆはこたつにみかん。でも、こたつのないかていもふえているので、みかんがさみしそうにしているかも…。そんなときはおりょうりに使ってみて。チキンといっしょなら、かわまでおいしくいただけます。

【材料】 2人分

鶏モモ肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
みかん	1個

<つけあわせ> 白菜とりんごのサラダ

白菜(葉の部分)	100g
塩	少々
りんご	1/4個
マヨネーズ	大さじ2



【作り方】

1. 白菜の葉の部分をよく洗い、1cm幅のざく切りにします。
(手でちぎってもよい。)塩を振って、揉んでおきます。
2. りんごはよく洗い、皮ごとくし切りにしてから、うす切りにします。
変色しないように塩水につけた後、水切りしておきます。
3. 鶏もも肉は、一口大のそぎ切りにし、塩こしょうしておきます。
4. みかんはよく洗い、皮ごと1cm幅の半月切りかいちょう切りにしておきます。
5. テフロンのフライパン(3)の鶏もも肉を皮目からのせ、中火で焼きます。
皮にパリッと焼き目がついたら、裏面も焼きます。最後に(4)のみかんを肉の上へのせ、ふたをして弱火で中まで火を通しつつ、みかんの香りをつけます。
6. (1)の白菜から水分が出ているので、水気を絞り、(2)のりんごと合わせてマヨネーズで合えます。
7. お皿に、焼きあがったチキンとみかんが交互になるように盛り付け、つけあわせのサラダも一緒に添えましょう。

