

# チキンソテー たまねぎソース



1人分栄養価：エネルギー 237kcal 塩分 1.2g

## ★ポイント★

たまねぎの甘味と生姜やにんにくの香りが効いたソースです。たまねぎのソースと一緒に煮込むことで、鶏肉がやわらかく仕上がります。

## ● 材 料 (4人分)

鶏もも肉	280g	A	おろしたまねぎ	2/3個分
塩	一つまみ		しょうゆ	小さじ4
こしょう	少々		みりん	小さじ4
サラダ油	小さじ2		酒	小さじ2
			酢	小さじ2
長芋	200g		水	小さじ4
ブロッコリー	2/3株		おろししょうが	小さじ1弱
			おろしにんにく	小さじ1弱

## ● 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。  
長芋は皮をむき、1cmくらいの厚さに切る。
- ② Aを混ぜあわせておく。
- ③ ブロッコリーは子房に分けてゆでる。  
(または、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する)
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮の方から焼き、焼き色がついたら裏返す。  
裏側もきつね色になるまで焼く。  
長芋も鶏肉と一緒にに入れて両面を焼く。
- ⑤ キッチンペーパーで油をかるくふき取ってAを入れ、フタをして中火で約5分煮る。
- ⑥ 皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。