



鶏もも肉のソテー ブルゴーニュ風



材料(2人分)

- とりもも肉(皮付)…1枚(280g) 6切ぐらいに切る
- A (●塩…2.0g ●こしょう…少々)
- 小麦粉…大さじ1(8g) ●にんにく…2かけ
- マッシュルーム…60g 5mm幅ぐらいにスライス
- 焼き油…大さじ2 ●酢…小さじ1
- B (●玉ねぎ…100g 5mmスライス)
- 塩…1.3g ●バター…10g
- 赤ワイン…100cc ●トマトダイスカット…80g
- エバラ 横濱舶来亭ビーフシチュー (フレックタイプルウ)…大さじ2(20g)
- 付け合わせの Pasta…100g

栄養量

- ・エネルギー…756kcal
- ・脂質…40.0g
- ・カルシウム…37.4mg
- ・食物繊維…3.7g
- ・たんぱく質…33.2g
- ・炭水化物…52.4g
- ・鉄分…2.2mg
- ・食塩相当量…2.7g



① ③の玉ねぎ、塩、バターを電子レンジにかけられるボウル又はどんぶりに入れラップをして500Wで8分加熱、そのまま置いておきます。



② とりもも肉1枚を6等分して①の塩こしょうをします。小麦粉をまぶし皮を下にして油を引いて熱したフライパンに入れ、にんにく2かけを加えてふたをして中火で5分ぐらい皮目がきつね色になるまで焼きます。



③ とりもも肉をひっくり返しマッシュルームのスライス、①の玉ねぎを加えふたをして更に4分程とりもも肉に火が通るまで加熱します。

④ 肉に火が通ったら酢小さじ1杯をフライパンのはじから入れ、火をすこし強めて酢を蒸発させます。

⑤ ④の肉と玉ねぎを一旦皿に移します。フライパンは洗わず、そのまま赤ワイン100ccを入れて火にかけ半量ぐらい煮詰めます。



⑥ ⑤のフライパンにトマトダイスカット80g(又は生トマトを刻んだもの80g)、④の肉と玉ねぎ、ビーフシチューのルウ20gを加えて弱火にかけルウが溶けて全体がまとまるまで加熱します。



⑦ 器に盛り付け、ゆでたパスタ、野菜などを添えます。