

簡単鶏もも肉のレモンロースト ~ レモンの爽やかな香りと酸味で適塩♪ ~



材料 (2人分)

鶏もも肉	150g	つけあわせ
セロリ	1/8本(20g)	グリーンアスパラガス 2本
玉ねぎ	40g	パプリカ(赤) 1/8個(30g)
レモン塩*		パプリカ(黄) 1/8個(30g)
レモン薄切り(国産)	1/6個分	サラダ油 小さじ1/2(2g)
塩	小さじ1/4(1.5g)	白ワイン 大さじ1/2(8cc)
黒こしょう(粗びき)	少量	
オリーブ油	大さじ1/2(6g)	

作り方

- 1 鶏肉は4センチ角くらいに切り分けて、厚いところは半分に開く。
セロリは筋を取って長さ4センチくらいの薄い短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鶏肉にレモン塩*、黒こしょう、オリーブ油をまぶす。
①のセロリ、玉ねぎを肉の間にはさむように混ぜる。
すぐに調理しても良いが、できれば、このまま10分程度なじませる。
- 3 グリーンアスパラガスは、根元から5センチくらい皮をむき、縦に半分に切りゆでる。
赤と黄色のパプリカは、それぞれ縦に、5ミリ幅の薄切りにし、サッとゆでる。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を加え、②の鶏肉を入れる。白ワインをふって、ふたをして中火で3分焼く。
ふたを取り、時々ほぐしながら鶏肉に焼色がつくまで焼く。
- 5 器に、③のグリーンアスパラガスを敷き、鶏肉をのせ、③のパプリカを上飾る。