

ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー ~いつもの鶏肉のソテーを ハーブの香りでちょっとおしゃれに~



1人分 154kcal
塩分 1.3g

材 料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	120g
{ 塩	2g
{ ホワイトペッパー	少量
{ 白ワイン	大さじ1/2
ローズマリー (フレッシュ)	1枝
ごぼう	80g
{ 固形ブイヨン	0.5g
{ 湯	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
バター	7g
さやいんげん	35g
パプリカ (赤・黄)	各35g

作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大のそぎ切りにし、塩・ホワイトペッパー・白ワインをまぶし、ローズマリーを上下に置いて15分程おき、下味をつける。
- 2 ごぼうは皮をこそげ取り洗って、5ミリ幅の斜め切りにし、水からゆでる。沸騰してから3分間ゆで、水気をきる。

さやいんげんはゆで、4センチ長さに斜めに切る。

パプリカはへたと種を取りゆで5ミリ幅くらいに切る。
- 3 分量の湯にブイヨンを入れてスープを作る。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉をローズマリーと共に入れ、中火で少し焼色がつくまで焼く。②のごぼうを加え、ときどき混ぜながら3~4分間炒め合わせる。
③のスープを加え、水分がなくなるまで炒める。
- 5 ローズマリーを取り出し、仕上げにバターを加える。火を止めホワイトペッパーで味を整え盛り付ける。さやいんげんとパプリカ、ローズマリーを添える。