

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	付け合わせ	
セロリ	1/8本	グリーンアスパラガス	2本
玉ねぎ	40g	パプリカ(赤)	1/8個
レモン塩*		パプリカ(黄)	1/8個
レモン薄切り(国産)	1/6個	サラダ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/4	白ワイン	大さじ1/2
黒こしょう(粗びき)	少量		
オリーブ油	大さじ1/2		

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センチ位の薄い短冊切り、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 アスパラガスは、根元から5センチ位皮をむき、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、0.5センチ幅の薄切りにし、サッとゆでる。
- ④ フライパンを熱して油を加え、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のアスパラガスを敷き、鶏肉をのせ、③のパプリカを上飾る。