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～

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分位おき、下味をつける。

② ごぼうは皮をこそげ取り洗って、０.５センチ幅の斜め切りにし、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0.5 センチ幅くらいに切る。

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。