



ナゲット風やわらかみそ風味チキン

橋 咲 季

材料・分量 (4人分)

鶏むね肉 600g
 みそ 60g
 生クリーム 90g
 ブロッコリー 1/2株
 人参 1本

小麦粉 120g
 片栗粉 60g
A 牛乳 150ml
 塩 少々
 こしょう 少々
 オリーブ油 適量
 サニーレタス(サンチュ) 8枚
 ミニトマト(黄色or赤) 4個

作り方 (時間:40分)

- ① 鶏むね肉を一口大の大きさに切る。
- ② みそと生クリームをビニール袋に入れて混ぜ、その中に①を入れて30分程度置いておく。
- ③ ブロッコリーを小房に切って、1分強塩ゆでにし、人参をシャトー型に切り、8分ゆでる。
- ④ **A**を混ぜる。
- ⑤ ②で鶏むね肉についたみそと生クリームをキッチンペーパーでふきとる。
- ⑥ ⑤を④につける。
- ⑦ フライパンにオリーブ油をひいて、⑥を焼く。
- ⑧ サニーレタスをしいた皿に⑦と③を盛りつけて、半分に切ったミニトマトを飾って完成。

セールスポイント

揚げるのではなく、オリーブ油を使って焼くところ。

.....

.....

.....

.....