

レシピ紹介

* 鶏肉のオーロラソース



鶏肉は下処理をすると、肉質が柔らかくふっくらと仕上がります。マヨネーズにケチャップを加えると味がしっかりし、脂質を抑えられます。

【材料:4人分】

- ・鶏肉...240g(1切れ20g)
下処理用の食塩・酒...少々
- ・薄力粉...大さじ2
(玉ねぎのオーロラソース)
- ・玉ねぎ...1/2個(粗みじん切り)
- ・マヨネーズとケチャップ...各大さじ3

【作り方】

1. 鶏肉は塩と酒を振っておきます。
2. 鶏肉に小麦粉をまぶし、200～220℃のオーブンで20分焼きます。
(一部肉を取り出して中まで火が通っているか確認してください)
3. 玉ねぎと少量の水を鍋に入れ、火を通します。
粗熱をとり、マヨネーズ・ケチャップを加えます。
鶏肉の上にかけて、出来上がりです。