

さっぱりレモンのチキンソテー

🕒 調理時間: 15分

1人分のカロリー<281Kcal>

🌿 材料 (2人分)



鶏むね肉	200g
レモン	1/2個
長ねぎ	1/3本
しょうが	5g

【鶏むね肉の調味料】

しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2/3
オリーブオイル	大さじ1

【A】

水	大さじ3
鶏がらスープの素	少々
はちみつ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

こしょう	少々
------	----

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

🌿 作り方

1. 鶏むね肉は【鶏むね肉の調味料】で下味をつけておく。【A】は合わせる。レモンは1/4絞り汁、残り1/4は薄くスライスする。長ねぎは斜めスライス、しょうがは皮をむいてスライスする。
2. 鍋を中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱したら、鶏むね肉、しょうが、長ねぎを入れてフタをし、弱火にする。
3. 鶏むね肉から脂がでてきたら裏返し、フタをしてさらに蒸し焼きにする。
4. 鶏むね肉の両面に焼き色がつけば、【A】とレモンスライスを加えて煮詰めて、仕上げにレモン汁を加える。
5. 4に【水溶き片栗粉】をいれてトロミをつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ 鶏むね肉の下味をつけるときは、しょうゆ、こしょう、片栗粉、油の順に入れてしっかりもみこむ。