|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | チキンソテー | |
| 材料　　1人分 | | |
| 鶏モモ（骨なし）　　　　　　１枚  サラダ油　　　大さじ１／２　適量  ☆調味料  塩・胡椒　　　　　　　　　　適量 | | ☆トマトソース  トマトの水煮　　　　１００ｇ  ニンニク　　　　　　1／2片  玉ねぎ　　　　　　　１／8個  タイム（乾燥）　　　少々  オリーブオイル　　　適量（1／2）  付け合わせ  ブロッコリー |

第　8回

【作り方】

焼く際の決まり事

1. 皮付きのものは皮側から
2. 皮なしは表面から

塩コショウをバットにかけてから肉を置き塩コショウを掛ける

フライパンに油を敷いてから鶏を焼く

※中火で皮をパリパリにしながら、下のほうを最初に7割程度火を通す　軽く抑える

☆トマトソース

フライパンにオリーブオイル、タイム敷き玉ねぎを入れ塩を入れる。

トマトを入れたらつぶしていく