

《鶏肉と野菜のルバーブソース添え》甘酸っぱさが食欲をそそる！

材料（4人分）

とり肉（もも）・・・2枚
チンゲン菜・・・2株 ※
ルバーブジャム・・・大さじ2
しょう油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ4
塩、コショウ、油・・・少々



作り方

- ① 青菜（チンゲン菜）をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② とり肉の皮目にフォークで数ヶ所穴をあけ、（味のしみ込み、日の通りを良くするため）両面に塩、コショウをする。
- ③ フライパンに油を入れ、皮目から焼く。
- ④ 皮面にルバーブジャムを塗るように広げ、しょうゆ、みりんを入れ、肉をひっくり返し、からめるように焼く。
- ⑤ 火が通ったらフライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 青菜を皿の上に丸く並べ、とり肉を盛り付け、フライパンに残った煮汁を上からかける。

（提案者：みちくさ会 土方 順子）

・・・ひとことポイント・・・

※ 野菜は色々とお試しください。例：ナス、パプリカとも相性が良いです。
サッパリとキャベツやレタスの千切りを添えても！