



## Recipe06

## グリルでお手軽イタリアン トマトソースの グリルチキン

### 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (約250g)	(トマトソース)	
塩	少々	トマト	1個 (150g)
(付け合わせ)		オリーブオイル	小さじ1
スナップえんどう	100g	粗挽き黒こしょう	適量
バター	10g	A: 酒・ケチャップ	各大さじ1
塩・こしょう	少々	中濃ソース	小さじ1

### 作り方

#### 〈鶏肉を冷凍する〉

- 1 鶏もも肉はペーパータオルで水分を取り、余分な脂身と筋を切る。厚みを2cm程度に開き、均等にして平らにする。フォークで皮目全体に穴を開け、塩を軽くふる。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋に1を皮目を上にして入れ、金属トレイなどに載せて平らに冷凍する。

#### 〈鶏肉を焼く〉

- 3 グリル皿に乗せ、グリル【凍ったままIHグリル】メニュー【とり塩焼き】で焼く。(焼き時間目安約20分) ※焼け具合を見て、必要あれば追い焼きをする。

#### 〈付け合わせを作る〉

- 4 スナップえんどうの筋を取る
- 5 フライパンにバターを中火で熱し、4を3分程炒める。少し焼き色が付いたら塩こしょうを振って器に盛り付ける。 ※このまま同じフライパンでトマトソースを作ります。

#### 〈トマトソースを作る〉

- 6 トマトは1.5cm角に切る。
- 7 フライパンにオリーブオイルを中火で熱して6を炒める。トマトが温まり、崩れてきたらAを加えて少し煮詰める。器に食べやすく切った鶏肉を盛り、トマトソースをかけ、粗びき黒こしょうをふる。