



デリシャスレシピ 鶏肉のソテー赤ぶどうソース

赤ぶどうの酸味とバルサミコ酢のコクが鶏肉の旨味を引き立てます。



○ 材料2人分

鶏もも肉	200g
赤ぶどう	8粒(100g)
ニンニク(スライス)	1/2片分
塩(鶏もも肉下味用)	適量
コショウ	適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
バルサミコ酢	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
粒マスタード	小さじ1
クレソン	適量

栄養価(1人分)

カロリー	308.7kcal
食物繊維	0.6g
タンパク質	17.2g

○ 作り方

1. 赤ぶどうは皮をむいて種を除き、実を半分に割ります。皮も使うので、とっておきます。
2. 鶏肉に塩・コショウをすり込み、軽く全体に小麦粉をふります。
3. テフロン加工のフライパンにオリーブオイルとニンニク(スライス)を入れて弱火で温め、香りが出たらニンニク(スライス)を取り除き、鶏肉を皮から弱火でじっくりと焼きます。皮がこんがり、肉の中が6割くらいまで焼けたら裏に返して、弱火のままさらに15分ほど火を通します。
4. 3の鶏肉を取り出し、1の赤ぶどうの実と皮を入れて中火で炒めます。赤ぶどうから出た果汁が煮立ったらバルサミコ酢、みりんを入れて強火でかきまぜながら、とろみがつくまで水分をとばし、ぶどうの皮を取り除いて塩、マスタードを入れて混ぜ合わせます。
5. 皿に鶏肉を盛りつけ、4のソースをかけてクレソンを添えます。

○ 食材の使い方・ポイント

赤ぶどうの皮をとるのが面倒なときには、皮をむかずそのまま調理して、皮がはじけるまで煮て食べてもよいでしょう。最近は皮ごと食べられる品種もあるので、そのような品種を利用すると無駄がありません。

