



2020年5月

鶏もも肉のポワレのトマトソース バジルソース添え (材料: 2人前) 【CAND キッチン No.1】



～材料 A (鶏肉のポワレ)～

| | |
|-------|---------------|
| 鶏モモ肉 | : 300 g (2 枚) |
| 砂糖 | : 小さじ 4 |
| 酒 | : 適量 |
| 塩 | : 少々 |
| 黒コショウ | : 少々 |
| サラダ油 | : 大さじ 1 |

～材料 B (トマトソース)～

| | |
|-----------|------------------|
| トマト | : 400 g (中 2 玉) |
| たまねぎ | : 50 g (中 1/2 玉) |
| ★トマトケチャップ | : 大さじ 2 |
| ★上白糖 | : 小さじ 4 |
| ★レモン汁 | : 小さじ 4 |
| サラダ油 | : 小さじ 4 |
| 白ワイン | : 適量 |
| 塩 | : 少々 |
| 黒コショウ | : 少々 |

～材料 C (バジルソース)～

| | |
|--------------|---------------|
| バジル | : 6 g |
| アーモンド (ロースト) | : 1 g (約 2 粒) |
| にんにく | : 3 g (1 片) |
| 塩 | : 少々 |
| オリーブオイル | : 15 cc |

～栄養成分～

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | : 628 kcal |
| たんぱく質 | : 31 g |
| 脂質 | : 46 g |
| 炭水化物 | : 20 g |
| 食塩相当量 | : 1.0 g |

※鶏肉を焼く前に手順 B・C を先に行う

～手順 A (鶏肉のポワレ)～

1. 鶏肉をビニール袋に入れ、砂糖と酒を加え、少し揉みこみ、30 分程度漬け込む
2. 漬け込んだ鶏肉を取り出し、キッチンペーパーで水気を吸い取る
3. この鶏肉に塩コショウで下味をつけ、フライパンに油をしき、皮目を下にして蓋をして焼く
4. 皮目に焼き色がついたら、裏返し、蓋をして再度焼く
5. 鶏肉に火が通ったら、蓋を外し、最後に皮目に焼き色が付き、パリパリになるように焼き上げて完成です

～手順 B (トマトソース)～

1. トマトは 1 cm 角のサイコロ状にし、たまねぎはみじん切りにする
2. フライパンにサラダ油をしき、たまねぎを加え半透明になるまで炒める
3. 2 にトマトを加え、原形が崩れるまで炒める
4. 3 に★の調味料を加え、加熱する
5. 好みのとろみになるように白ワインを加え、塩コショウで味を調整し、完成です



～手順 C (バジルソース) ～

1. すべての材料をミキサーに入れて、ペースト状にする (ミキサーがない場合は、細かく刻んで混ぜ合わせても大丈夫です)
2. 塩で味を調整し、完成です

～手順 (盛り合わせ) ～

手順 A の鶏肉を盛りつけ、手順 B・C のソースをかけて完成です

<栄養ポイント!!>

トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれています。リコピンは、生のトマトよりもトマトソースのように油を加え加熱することで吸収効率が向上します。