

Date /

鶏肉のビネガーソテー

march's march



材料 4人分	
・鶏もも肉	2枚
・塩、コショウ	少々
・オリーブオイル	大さじ1
・赤ワインビネガー	大さじ3
・しょうゆ	大さじ1.5
・ローズマリー	1枝
・バルサミコ酢	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は筋と脂肪を取り除き、平らにし、1枚を2つに切る。塩、コショウする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し鶏肉を両面軽くソテーする。
- 3 赤ワインビネガーを入れ蓋をして2~3分蒸し焼き。
- 4 醤油を入れ、2~3分火を入れる。
- 5 オーブンで高温を効かせて皮がパリッとなるまで焼く。
- 6 残ったフライパンの焼き汁にローズマリー、バルサミコ酢を加え、軽く塩、コショウして煮詰める。
- 7 肉の上にソースをかけていただく。

Memo