

野菜料理

夏野菜とチキンのマリネ

<主な材料・4人分>

| | |
|------------|--------|
| 鶏もも肉（鶏むね肉） | 100g |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| 白ワイン | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 油 | 大さじ1 |
| 赤パプリカ | 1個 |
| 黄パプリカ | 1個 |
| なす | 2本 |
| パセリ | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |



| | | |
|------------------|------|-----|
| 白ワインビネガー | 大さじ2 | } A |
| エキストラバージンオリーブオイル | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |

<作り方>

- ① ボウルにAを入れてホイッパーでしっかりと混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ② パプリカは一口大、茄子も一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを敷き、②を焼き、①のマリネ液に浸ける。
- ④ 鶏肉は一口大にそぎ切りにする。塩こしょう、白ワインをまぶし、混ぜ合わせて、片栗粉をはたく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて両面を焼いて、蓋をして中まで火を通す。
- ⑥ ③のマリネ液に⑤を絡めて、器に盛り付ける。
- ⑦ みじん切りにしたパセリをふる。

エネルギー 202 kcal 蛋白質 7.0 g 塩分 0.3 g