

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