

食べ頃しんぴ

チキン



11月24日~11月30日 0A

<骨付き若鶏のロースト 杏子ジャム風味 カレー風味のバターライス>

(材料)1人分

●骨付き若鶏	1本	●バター	30g
●パプリカ(赤・黄)	各20g	●タマネギ	20g
●サラダ油	大さじ2	●濃口醤油	大さじ1
●杏子ジャム	大さじ1	●上白糖	小さじ1
●カレーパウダー	小さじ2	●ライス	適量
●塩、胡椒	適量		



(作り方)

- ① 鶏肉に筋目を入れ、両面に塩、胡椒をする。
フライパンにサラダ油を敷き、鶏肉の皮の方から焼き色を付ける。
- ② オーブンの耐熱皿にクッキングシートを敷き、鶏肉を置く。
ボールに醤油と上白糖(砂糖)、カレーパウダー(小さじ1)を入れ、良く混ぜ合わせて鶏肉に塗り、180℃のオーブンで10分焼く。
- ③ 10分経つと鶏肉を一度取り出し、鍋で熱して溶かしておいた杏子ジャムを塗り、オーブンでさらに5分焼く。
- ④ タマネギとパプリカを1cm角に切る。
フライパンにバターを入れ、野菜をソテーする。
カレーパウダー(残りの小さじ1)を加え少しソテーし、ライスを加え炒める。
塩、胡椒で味を調える。
- ⑤ お皿にバターライスを敷き、その上に鶏肉を置く。
お好みでトマトやベビーリーフなどを飾り付けて完成。

