

エスニックバターチキン



ピリッと辛みの効いたバターソースがチキンにからんで食欲を刺激するメニューです！ごはんにもよく合います！

🍷 材料（2人分）

鶏もも肉…270g

〔 塩…少々
GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

サラダ油…10ml

無塩バター…20g

GABAN® カエンペッパーパウダー…0.8g

ブロッコリー…20g

なす…60g

〔 無塩バター…8g
塩…少々
GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

フレッシュタラゴンの葉…適量

🍲 レシピ（所要時間:30分※）

- ① 鶏もも肉は半分に切り、塩・ブラックペッパーをもみ込んで30分ほどなじませる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて色よくゆで、みじん切りにする。
- ③ なすは厚さ2cmの輪切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れ、②と③をそれぞれ炒め、塩・ブラックペッパーで味を調える。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を焼き、フライパンに残った余分な油を拭き取ってからバターを加え、カエンペッパーパウダーも加えて混ぜ、鶏肉にからませる。
- ⑥ 器に④、⑤を盛りつけ、フライパンに残ったソースをかけ、タラゴンを散らす。

※①の下味をなじませる時間は含みません。