

セレクト企画第2弾。過去掲載分から好評だったレシピを厳選しました。

リッチな味わいのパンメニュー チキンソテーサンド

* 08年3月号掲載

バターの香り豊かなクロワッサンに黒コショウを利かせた鶏肉がマッチ。こぼれるパンくずも、ご愛嬌。

おいしいPOINT

鶏肉は皮目から焼くと、ジューシーに焼き上がります。焼いている間は動かさないで。

焼き色が付けば裏返し、ふたをして弱火で5分ほど焼く



● 材料 (4人分)

- クロワッサン……………4個
↳ 切り目を入れる
- 鶏モモ肉……………小2枚
↳ 皮目全体にフォークで穴を開ける
- クレソン……………1束
- レタス……………2枚
- トマト……………1個
- ニンニク……………1片
- バター、オリーブ油…各適量
- 塩、黒コショウ…………各少々

● 作り方

- 1 鶏肉は、両面に塩、コショウを振る。トマトとニンニクは薄くスライスし、レタスは小さくちぎる。クレソンはバターで軽く炒めておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火で炒め、香りが出れば鶏肉を焼く(写真)。焼ければ、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- 3 クロワッサンの切り口にバターを塗り、具を挟む。

