

お料理 クリップ

ビバ！フルーツ

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール

撮影／東谷幸一

**鶏肉のソテー
オレンジソース**
シンプルなソテーに、かんきつ
の爽やかなソースが好相性。
おしゃれな一皿をメインに。



■材料 (4人分)

鶏モモ肉	100g × 4枚
ホウレンソウ	120g → 塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取る
マイタケ	100g
バター	10g
オレンジ	1/2個
塩、コショウ、砂糖	各少々
水溶性コーンスターチ	適量
A 白ワイン	80ml
ブイヨン	50ml
オレンジジュース	150ml ※果汁100%

■作り方

- 1 鶏肉は厚みを均一にし、塩、コショウする。フライパンを熱し、鶏肉を皮目から入れて両面を焼く。
- 2 ホウレンソウは水気を絞り3〜4等長さに切る。マイタケはほぐす。フライパンにバターを熱してそれぞれ炒め、塩、コショウで味を調える。
- 3 鍋にAを入れて半量になるまで煮詰める。塩、コショウ、砂糖で味を調えた後、水溶性コーンスターチを加えてとろみをつける。
- 4 オレンジは果肉を取り出し(写真)、小切りにする。1、2を器に盛り、3とオレンジを添える。



皮をそぐようにむいた後、房の境目に包丁を入れて果肉を取り出す

■鶏肉の下味はしっかりとめがベター。ソースはしっかりと煮詰めてコクを出しましょう。

