

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第36回 鶏肉のマリネ焼き

作っ
みて!

お肉はマリネしてから焼くと、ふっくらとおいしく仕上がります。

ワンポイントアドバイス

鶏肉は鶏卵のアミノ酸組成と同じで、栄養価の高い食品です。また体や脳の細胞膜の構成成分として重要な必須脂肪酸のリノール酸も含まれています。



1パック1~2枚入

1063 冷蔵 毎週企画 滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏もも
250g

開放鶏舎で約65日間
育てた滋賀県産鶏の
モモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

100gあたり
本体 **168**円

本体 **418**円
(税込 451円)

《材料》 (2人分)

1063 滋賀県産鶏もも 200g
1043 九州のミニトマト 4個
パプリカ(黄) 1/2個
248 エリンギ 1本
イタリアンパセリ .. あれば少々

A 塩 小さじ1/3
胡椒 少々
粉パプリカ ... あれば少々
にんにく(おろす) .. 小さじ1
797 オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 大さじ1/2

《作り方》

- 1 鶏肉は4等分して身の厚い部分に包丁を入れ、**A**を揉み込んで30分ほどなじませる。
- 2 トマトは半分に切り、パプリカは1cm幅に切る。エリンギは食べやすく裂く。
- 3 フライパンを熱して中火にし、①を皮目からマリネ液ごと入れて焼く。全体をこんがりと焼き、途中、フライパンの空いた部分で②を炒める。器に盛ってパセリを添える。

