



## 鶏もも肉のディアブル風

### 材料（2人分）

#### 【鶏肉】

鶏もも肉	1枚
塩	少々
オリーブ油	小さじ1
はちみつ	小さじ1
ディジョンマスタード	小さじ1
パン粉	大さじ1

#### 【新玉ねぎのソース】

オリーブ油	大さじ1
新玉ねぎ	1/2個
すりおろしにんにく	小さじ1/3
塩	少々
固形コンソメ	1個
水	1と1/2カップ
バター	20g
しお・こしょう	適宜

#### 【つけあわせ】

好きな野菜	3種くらい
塩	少々
オリーブオイル	少々

### ＼ここがプロのポイント！／

- 少量の塩をふって食材のうまみを引き出す。
- 鶏もも肉は、先に両面を少し焼いて、焼き縮みを防ぐ。
- ディジョンマスタードで酸味をプラスすると本格的な味わいに！（なくても十分に美味しいです。）
- ソースをしっかり味にして、つけあわせの野菜はシンプルに。

### 作り方

#### 【鶏肉】

1. 鶏もも肉は、余分な脂や筋をとる。筋の多い部分は、食べやすいように切り込みを入れておく。厚い部分は、そぎ切り広げて薄くする。
2. 皮をしっかりと引っ張って伸ばす。
3. 肉の両面に軽く塩をふる。（10分ほどおく）

#### 【新玉ねぎのソース】

4. 玉ねぎをみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
5. フライパンを弱火にかけて、オリーブ油と玉ねぎを入れて炒める。
6. 塩をひとつまみふり、玉ねぎの水分をひきだす。玉ねぎが透き通ったら、にんにくを加え、さらに炒める。
7. 固形コンソメ、水を加え、水分が1/3になるまで煮詰める。
8. バターを加え、沸騰しないように溶かす。塩・こしょうで味をととのえる。

#### 【鶏肉】

9. フライパンにオリーブ油をひき、強火にかける。油が熱くなる前に、水気をしっかりふき取った鶏肉を皮目から入れる。
10. トングなどで軽く押さえ、1分焼いて、裏返し10秒程で戻す。火加減を中火に落とし、じっくりと焼く。
11. 8割ほど焼けたら（白く濁った肉汁がにじみ出てきたら）、裏返し、軽く焼く。肉の色が変わったら、取り出してオープン皿に乗せる。
12. 皮目にはちみつ、ディジョンマスタードを塗り、パン粉をかける。
13. オープントースターで焼いて、パン粉に焼き色をつける。

#### 【つけあわせ】

14. 好きな野菜（今回はキャベツ・さつまいも・茎ブロッコリー）に軽く塩をふり、蒸すか茹でる。（レンジでもOK）
15. フライパンに少量のオリーブ油をひき、焼き色がつくよう強火でさっと焼く。

### おうちごはんでも、“ハレの日” “ケの日” を！（管理栄養士のひとことコラム）

外食を控えている今、テイクアウトやちょっと豪華な料理を作って、食事を楽しむことも気分転換には大切ですね。でも、塩や油をしっかり使った料理が毎食毎日続くと、胃腸が疲れたり、高血圧や体重増加にもつながります。

日本には“ハレの日” “ケの日” という文化があります。

“ハレの日” は特別な日、“ケの日” は普通の日です。

豪華な食事は“ハレの食事”として、毎日続かないように気をつけましょう。

“ハレの食事”のあとは、そこで足りなかった分の野菜を補ったり、摂り過ぎた分の塩や油を控えたりして調節してみましょう。