TIME　2009/8/10

RECIPE No.　イタリア料理

講師　山井　英司

TITLE　若鶏の香草焼き

材料・分量

鶏もも肉	4枚
小麦粉	適宜
オリーブ油	適宜
ニンニク	1片
ローズマリー	1本
セージ	1本
レモン	1個
塩、コショウ	少々
パセリ（みじん）	少々

（付け合せ）

ズッキーニ	1本
オリーブオイル	適量
塩・コショウ	少々

作り方

① もも肉に塩、コショウをして小麦粉をまぶす。
② フライパンにオリーブ油をいれ、中火で皮目から焼く。
③ 焼き色がついたら裏返し、ローズマリーとセージを肉の上にのせオリーブ油をかけながらやきあげる。
④ 肉に火が通ったら取り出し、残っているオリーブ油にニンニクを入れる。
⑤ ニンニクに少し色がついてきたらパセリを加え塩、コショウで調える。
⑥ ズッキーニをくし型に切り、オリーブオイルでソテーし、塩･コショウで味付けする。

POINT＆MEMO