

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



鶏むね肉と焼き野菜の バルサミコソース

考案者 パノラマビューレストラン
グランポルト函館



材料(2人分)

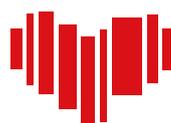
- カブ…皮を剥いて食べやすい大きさにカット
- ブロッコリー・カリフラワー…一房ずつにしてさっとゆでる
- アスパラ…下のほうの皮が固い部分を剥く
- 人参…乱切りにして固めにゆでる
- ズッキーニ…5mm幅の筒切り
- オクラ…塩もみをして固ゆでする
- 茄子…筒切り
- ジャガイモ…皮を剥き柔らかくなるまで茹で乱切り
- ミニトマト…水洗いして横半分にカット(葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜は何でも使用可)
- 鶏胸肉… 1人前2分の1枚(鍋に湯を沸かして鶏肉を入れ、再度沸騰したら火を止め、蓋をして常温でそのまま冷ます。完全に冷めたら鶏肉を取り出し、水気をペーパーで拭き取り、食べやすいサイズでスライスしておく)
- バルサミコ酢…30g
- 玉ねぎ(みじん切り)…15g
- 醤油…15g
- ニンニク(みじん切り)…12g
- アマニ油…50g
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々

作り方

- 1 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにしてボウルに入れる。
- 2 バルサミコ酢・醤油を1のボウルに加える。
- 3 アマニ油を少しずつホイッパーでかき混ぜながら、水分と油が分離しないように2のボウルに加える。
- 4 塩・こしょうを加えて味を調える。
※保存は冷蔵庫で1週間まで。使用するときには水分と油が分離しているので、再度ホイッパーで合わせるか、密閉容器に入れて振る。肉料理全般(ステーキ・ポークソテー・チキンソテー等)にそのままかけても良い。
- 5 フライパンに少量のサラダ油(オリーブ油でも可)を引き、中火で下処理した野菜を入れ、焼き色が付くまで焼く。
- 6 野菜を皿に盛ってスライスした鶏胸肉を散らし、バルサミコソースを適量かける。
※盛り付けの際にベビーリーフなどの葉野菜と一緒に盛り付けると、よりきれいな盛り付けになります。

POINT

葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜で対応可能
バルサミコ酢がない場合は「カンタン酢」などでの代用も可
鶏胸肉はササミで代用可能



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>