

チキンとトマトの香味焼き



材料（3～4人分）

鶏むね肉	… 1枚
砂糖	… 少々
塩コショウ	… 適量
小麦粉	… 適量
オリーブオイル	… 大さじ2
ニンニク	… 1片
ローズマリー	… 2本
トマト	… 中2個
かいわれ大根	… 1パック
A・砂糖	… 大さじ1
・しょう油	… 大さじ1
・酢	… 大さじ1

作り方

1) 鶏むね肉にフォークで穴を開け、砂糖を揉み込む。

食べやすい大きさにそぎ切りし、塩コショウを振って小麦粉をまぶす。

2) オリーブオイルを引いたフライパンに、みじん切りにしたニンニクを入れて弱火にかける。

香りが立ってきたら中火にし、①の鶏むね肉にローズマリーをのせて両面を焼く。

3) 火が通ったらAを絡め、ざく切りにしたトマトを加えて軽く和える。

器に盛り、かいわれ大根をのせたらできあがり。



鶏肉とトマトが相性抜群！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

