



ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年4月号より」

鶏肉のレーズンバター焼き・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

鶏肉(もも)	2枚(500g)
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
レーズンバター	80g
パン粉	大さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ1
サラダ油	適量
▼つけ合わせ▼	
キャベツ	4枚
きぬさや	40g
トマト	1個
塩	少々

- 1 鶏肉は全体に塩・こしょうをふり、さらに身と皮の間にも塩・こしょう・カレー粉をふります。
- 2 レーズンバターは厚さ1cmに切り、鶏肉の身と皮の間にはさみます。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2を皮目から焼きつけ、両面焼いて耐熱皿に移します。
- 4 3の上にパン粉とパセリのみじん切りをふり、180℃のオーブンで約10分焼いて中まで火を通します。
- 5 つけ合わせのキャベツときぬさやは塩茹でして食べやすいように切り、トマトは8等分のくし形に切ります。
- 6 4が焼けたら食べやすい大きさに切って器に盛り、5の野菜を添えます。