



# Scaloppine di limone

## 鶏肉のレモンソテー

### 【材料】2名分



鶏胸肉	1枚
	(動画のは小ぶり 160g)
※コンチェントラートデルマーレ	
	小さじ1/3
※軟質小麦粉	大さじ1.5
※アサクラEVO	大さじ1
水	50cc~
レモン汁	大さじ1~
イタリアンパセリ	少々

※印はアサクラアイテム

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL.84 ライブクッキングより

### 【作り方】

- 1) イタリアンパセリをみじん切りしておく
- 2) レモン半分もしぼっておく
- 3) 胸肉は皮を取り除く
- 4) 包丁の面を傾けうすく大きく削ぎ切りする
- 5) 胸肉の両面にコンチェントをふり下味をつける
- 6) (クリスチャンの) 軟質小麦粉を全体に多めにまぶす(分量を全部使いきる)
- 7) フライパンにEVOをうすく注ぎ胸肉の片面を焼く(余った小麦粉も全部フライパンに入れる)
- 8) ひっくり返したらすぐ水を注ぎレモン汁も加えフライパンを揺らしとろみが出るまでしっかり火を通す
- 9) 皿に盛りソースを全体にかける
- 10) レモンの皮をおろし金でおろして全体にちらし、イタリアンパセリも添える