



Scaloppine di limone

鶏肉のレモンソテー

【材料】2名分



| | |
|----------------------|---------|
| 鶏胸肉 (動画は小ぶり 160g) | 1枚 |
| ※塩 | 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

※アサクラおすすめ塩
コンチエントラートデルマーレ

【つくり方】

- 1) イタリアンパセリをみじん切りしておく
- 2) レモン半分もしづっておく
- 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エントをふり下味をつける
- 6) 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