

《鶏むね肉のきのこはさみ焼き》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏むね肉…観音開き、塩、酒をもみ …こみめん棒でのばす	320 g
塩	小さじ½
酒	大さじ1
小麦粉	適量
じゃがいも…皮をむき、柔らかくなる まで湯がき、つぶす	80 g
しいたけ…軸を取り、みじん切り	80 g
しめじ …みじん切り	80 g
まいたけ …みじん切り	80 g
バター	16 g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2
○しょうがソース	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
おろししょうが	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ1
ブロッコリー…小房に分けて湯がく	120 g
トマト …へたを取り、くし形に切る	120 g

＜作り方＞

1. フライパンに半量のバターを入れしいたけ、しめじ、まいたけを炒める。
2. 1に火が通ったら、残りのバターを加え、塩コショウで調味する。全体を混ぜて火を止める。
3. つぶしたじゃがいもに2を加え混ぜる。
4. 薄くのばした鶏むね肉に3をのせ包み小麦粉をまぶす。
5. フライパンに油を入れ、4を両面しっかり焼く。(中まで火を通すため蓋をする)
6. 5を取り出し、フライパンに残っている油はそのまま使用し、しょうがソースを作る。
7. フライパンに火をかけ、しょうが、にんにくを炒め香りがでてきたら、しょうゆ、みりん、砂糖、水を加えて煮立たせる。
8. お皿に食べやすく切った5とブロッコリー、トマトを盛りつけ、7のソースを添えたら完成。

