≪鶏むね肉のヨーグルトカレーソテー≫

材料…下ごしらえ	4人分
鶏むね肉	320 g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1.5
サラダ油	大さじ2
プレーンヨーグルト(無糖)	80 g
カレー粉 - A	小さじ2
ケチャップ	24 g
玉ねぎ…薄切り	100 g
トマト…1 cmの角切り	140 g
サラダ油	大さじ1.5
塩こしょう	2.0 g
レタス…食べやすくちぎる	60 g

<作り方>

- 1. 鶏むね肉に塩こしょうを振りしっかり揉み込む。
- 2.1 に酒を入れ、フライパンにお湯 320 mlを 入れて中火にかけ、蓋をする。煮立って8 分ほど蒸しゆでにし、火を止め、そのまま 冷ます。
- 3.冷めた蒸し鶏を1cm幅のそぎ切りにする。
- 4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、蒸し 鶏を入れて軽く焼き付ける。温まったこ ろに混ぜ合わせたAを加え、全体に絡め て取り出す。
- 5. フライパンを軽くふいて残りの油を入れ、 玉ねぎを炒めて透き通ってきたら片寄せ

てトマトを加え、軽く炒めて塩こしょうで調味する。

6. 器に鶏肉を盛り、上に5をかけてレタスを添える。

