

鶏胸肉の香草パン粉焼き

材料（4人分）

鶏胸肉 2 枚、ブイヨン 150 cc、バター 30 g、薄力粉適量、塩・コショウ適量、オリーブ油適量

< 香草パン粉 >

パン粉 60 g、パセリ 1/2 枝、ニンニク 1 カケ、塩 小さじ 1



作り方

- 1 香草パン粉を作る。パセリ、ニンニクはみじん切りにする。バットにパン粉を入れ、パセリ、ニンニク、塩を加えて混ぜる。
- 2 鶏肉の皮を外し、両面にラップを敷いて、肉たたきで1 cm くらいの厚さになるまでたたく。これを半分に切って、軽く塩・コショウする
- 3 鶏肉に薄力粉をつけてから、香草パン粉をつける。両手で押さえるようにして、しっかりとつける。
- 4 フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉の両面を焼く。
- 5 ソースを作る。フライパンに残った油にブイヨンを加え、塩・コショウで味を整える。火を止めて、冷やしておいたバターを加え、フライパンを揺すって溶かす(バターモンテ)。
- 6 平皿に鶏肉を盛り付け、ソースをかける。パセリ(分量外)を添える。

料理のポイント

鶏肉を焼くときは、はじめは中火。焦げ目がついたらひっくり返します。裏にも焦げ目がついたら、弱火に落として中まで火が通るまでじっくり焼きます。