

鶏胸肉の詰め物、野菜のソース

材料（4人分）

鶏胸肉 2 枚、薄力粉適量、塩・コショウ適量、E X V（エクストラ・バージン・オリーブ油）適量

<バターライス>

ご飯茶碗 1 杯分、玉ネギのみじん切り 1/8 個分、ニンジンのみじん切り 10 g、ナツメグ少々、塩・コショウ適量、無塩バター 10 g

<ソース>

キャベツ 100 g、ベーコンの薄切り 30 g、玉ネギのみじん切り 1/2 個分、長ネギの小口切り 1/2 本分、グリーンピース（缶詰）50 g、ブイヨンまたはチキンコンソメ 300 cc、塩・コショウ適量、E X V 適量、無塩バター 30 g



作り方

<バターライス>

- 1 フライパンに無塩バターを溶かし、玉ネギのみじん切り、ニンジンのみじん切りを炒める。
- 2 ニンジンに火が通ったら、ご飯とナツメグを加えて炒め、塩・コショウで味をととのえる。

<鶏胸肉の下ごしらえ>

- 1 鶏胸肉は、濡れたラップで上下をはさんで、肉たたきでたたいて 4～5 mm の厚さにして、2 つに切る。
- 2 1 に塩・コショウし、両面に薄力粉をまぶす。
- 3 鶏胸肉の上にバターライスをのせ、巻いておく。

<ソース>

- 1 キャベツは 7～8 mm の幅に切る。
- 2 フライパンに E X V をひいて、玉ネギのみじん切りを炒める。玉ネギが透きとおってきたら、ベーコンを加えてさらに炒める。キャベツを加えてさらに炒める。
- 3 ここにブイヨンを加え、中火で軽く煮詰める。グリーンピースを加えてさっと混ぜたら、塩・コショウで味をととのえる。火を止めて、冷やしておいた無塩バターの角切りを余熱で溶かす（バターモンテ）。

<仕上げ>

- 1 フライパンにE X Vをひいて、鶏胸肉の巻き終わりを下にして置き、蓋をして弱火で中に火が通るまで焼く（12分程度）。最後に蓋を取って、強火にしてカリッと焼き上げる。
- 2 平皿にソースを敷き、上に鶏胸肉をのせる。

料理のポイント

- 1 鶏胸肉は中まで火が通りやすいように、常温に戻しておきます。
- 2 鶏胸肉を焼く時は、満遍なく火が通るように4面を返しながら焼きます。