



あっという間でボリューム満点！ チキンソテーのせピラフ



材料/2人分

◆卵ピラフ

ご飯……………2膳分
卵……………4個
ベーコン細切り……………40g
玉ねぎみじん切り……………1/8個
ピーマン細切り……………1/2個
マッシュルーム……………40g
サラダ油・マーガリン……………少々
塩・こしょう……………少々
しょうゆ……………少々
ごま油……………小さじ2

◆チキンソテー

鶏もも肉……………1枚
小麦粉……………適量
サラダ油……………大さじ1
にんにくみじん切り……………小さじ1
赤ワイン(なければ料理酒)……………少々
しょうゆ……………少々
バター……………20g
レタス……………1枚
ゆでいんげん……………8本

調理時間/約10分

作り方

- ① 熱したフライパンにサラダ油を敷き、溶き卵を入れていり卵を作る。そこへマーガリン、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを加えてさらに炒める。
- ② ①へ温かいご飯を加えて混ぜ、塩・こしょう、ごま油を入れて味付けする。最後にしょうゆを回し入れたら完成。皿に盛り付ける。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、小麦粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油を入れ、皮目を下にして鶏肉を焼く。焼き色が付いてきたらひっくり返して両面をじっくりと焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったらにんにくを入れ、赤ワイン、しょうゆ、バターを加える。
<ポイント>
香りを出すよう、にんにくを焦がさないように炒めて
- ⑤ ②のピラフに④のチキンソテーをのせ、ちぎったレタスとインゲンを盛り付けて完成。



コメント

ピラフの具はハムやエビ、にんじんなど冷蔵庫にあるものでOK。ご飯は温めておくと炒めやすく、ばらばらに仕上がります。チキンソテーは冷めてもおいしいので弁当にも！

本日の助っ人



ピザハウス&レストラン
ハイホー
オーナー 赤堀弘さん

「定番メニューのピザをはじめ、ハンバーグやパスタなど手作りの洋食をお楽しみいただけます。午前11時～午後3時限定のランチメニューではご飯ものに限りライス大盛りを無料サービス。宴会コースはバイキング形式で2500円から、フリードリンクはプラス1500円でご用意いたします。料理内容をご相談に応じますので気軽にお問い合わせを」

ピザハウス&レストラン **ハイホー**
浜松市中区千歳町108 浜松モールプラザサゴーB1
☎053-454-5477