

鶏肉のサワーソテー

セネガルの料理チキンヤッサをアレンジしました



材料(4人分)

鶏もも肉	……	2枚
塩、こしょう	……	少々
玉ねぎ	……	1個
にんにく	……	1かけ分
レモン汁	……	1個分
オリーブオイル	……	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。
- 2 レモンは絞ってレモン汁を作る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 ポリ袋に鶏肉とレモン汁を入れよくもみこむ。
- 4 冷蔵庫で一晩ねかせる。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から入れて両面焼く。
- 6 鶏肉の表面に焼き色がついたら、玉ねぎを加え弱火で炒める。
- 7 玉ねぎがしんなりしたら、肉を付けていたレモン汁を加えてふたをして蒸し煮にする。
- 8 10分程度経ったら、ふたをとり、塩、こしょうで調味する。
・ごはんや緑の野菜を添えていただく。