

チキン・サルサ風

鶏肉を香ばしく焼き、サルサ風の野菜を添えました。



材料（4人分）

鶏もも肉	……	2枚
〈A〉		
はちみつ	……	小さじ2
塩	……	小さじ2
オリーブオイル	……	大さじ1
白ワイン	……	大さじ2
〈サルサ風〉		
ミニトマト	……	4個
パプリカ	……	1/2個
きゅうり	……	1/2本
オリーブオイル	……	大さじ2
レモン汁	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/4

作り方

- 1 鶏もも肉は数カ所フォークで穴をあける。〈A〉をすりこみ、10分くらいおく。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして中火で3分程度焼く。裏返して白ワインをふる。蓋をして3分加熱する。
焼けたら取り出しておく。
- 3 ミニトマトは、1/4に切る。きゅうり、パプリカは5mm角程度に切る。
- 4 ボウルに、ミニトマト、きゅうり、パプリカを入れ、オリーブオイル、レモン汁、塩を加え合わせる。
- 5 鶏もも肉は食べやすいようにスライスする。サルサ風野菜を上にかける。