



鶏もも肉のレモンバターソース

材料・分量 4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・白ワイン 60cc
- ・塩 2g
*鶏もも肉1枚約300gに対して1g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・バター 20g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・塩(味を調える為の) 適宜
- ・胡椒 適宜
- (・パセリのみじん切り 少々)
*無くてもよい



作り方

- ① 鶏もも肉のそうじをし、1枚のもも肉に対して1g塩を全面にまぶし、20分～1時間程度おく。(肉の焼き縮みを防ぐ為に、肉に切込みを入れてもよい)
- ② 鶏肉の水気を拭いて胡椒をし、オリーブオイルとバター(10g)を入れて熱したフライパンで、鶏肉を皮面から焼く。中火で3分程、皮面にしっかり焼き色がつくまで焼き、途中蓋をする。
*皮面がパリッと香ばしくなる程度
- ③ 裏に返して焼き付け、蓋をして少し火を弱め2～3分程度蒸し焼きをする。途中で白ワインを加えてアルコールをとばし、バターと水を加えて蒸し焼きにする。
- ④ 8～9割火が入ったら、蓋を開けてレモン汁を加え、ソースを煮詰める。
- ⑤ ソースが煮詰まり乳化してとろみがついたら、味をみて塩・胡椒で調える。
- ⑥ 皿に盛り、お好みでパセリのみじん切りをかける。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っていると
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！