

冠地どりのソテー（ガーリックソース）

材 料 4人分

・冠地どり（もも・むね） 各1枚

● ガーリックソース ●

・白ねぎ 1本

・かぼす 1 / 2玉

・にんにく 1かけ

・オリーブオイル 大さじ3

・濃口しょうゆ 大さじ1

・みりん 大さじ2

・塩、こしょう 適量



作 り 方

- 冠地どりの両面に塩、こしょうを適量振りかけます。
- 熱したフライパンに油を引き、皮目からカリッと仕上げひっくり返します。
- 弱火にしたフライパンに蓋をして4～5分加熱し蒸し焼きにします。
- ③の蓋を取り、余分な油を取り除きます。
- 仕上げにもう一度、皮目を下にして強火でカリッとなるまで加熱し、皿に取り上げます。
- ⑤のフライパンから焼き上がった冠地どりを取り出し、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒めます。
- ⑥に粗くみじん切りにした白ねぎを入れて更に炒めます。
- 白ねぎがしんなりしたら、濃口しょうゆ・みりんを入れ最後にかぼすを絞ってソースを仕上げます。
- 皿に取り上げた冠地どりのソテーに⑧のソースをかけて完成です。