

冠地どりのソテー・サラダ（レタス）

材料（4人分）



◆冠地どりもも肉	2枚
◆冠地どりむね肉	2枚
◆かぼす	2個
◆塩・こしょう	適量
◆サラダ油	大さじ1
サラダ	
◆レタス	1/3玉
◆トマト	1/2玉
◆和風ドレッシング	適量

- ①レタスを一口サイズにちぎり、トマトをくし形に切る。
- ②かぼすを、水洗いして横1/2にカットする。
- ③冠地どりの両面に塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンを火にかけてサラダ油を入れ、強火で皮目から焼いて焼き目がついたらフライ返して裏返し、弱火にしてアルミホイルでふたをし、10分間焼く。
- ⑤お皿にレタス・トマト・かぼすを盛り付け、冠地どりを食べやすい大きさに切り分け、盛り付けて完成。