

冠地どりのステーキ カボスソース

材料 4人分



・冠地どりもも肉	2枚
・サラダ油	大さじ1(12g)

● カボスソース ●

・カボス	1個
・濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
・バター	30g
・塩	適量
・こしょう	適量

作り方

- ① カボスをよく洗い、皮の部分をすりおろします。
- ② ①のカボスを1/2にカットして絞ります。
(半分はソース用、もう半分は肉に漬け込み用)
- ③ 冠地どりのもも肉を1/2にカットして、塩・こしょうとカボスの絞り汁を入れ漬け込みます。
- ④ フライパンを火にかけ油を引き、③を皮目から焼き両面を焼きます。
- ⑤ 焼き色がついたら、火を弱くし蓋をして10分程蒸し焼きにし火を通します。焼きあがったら皿に移します。
- ⑥ ⑤のフライパンにバター・しょうゆ・カボス汁・おろした皮を入れソースを作り、鶏肉の上にかけて仕上げます。