

バジル入り

# 鶏ハムのトマトソースかけ

●材料 2人分

鶏胸肉	1枚 (約400g)
塩	4g (肉の1%)
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
バジル	8枚
コショウ	少々

【トマトソース】

トマト (大玉)	1個
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩、コショウ	少々

ミックスリーフ 適宜



●作り方

- 1 鶏胸肉はだいたい同じ厚さになるように包丁で開き、みじんに切りにしたバジル、酒、砂糖、塩、コショウを均一に広げたら端から巻き、ラップでしっかり包みジップロックのビニール袋に入れて空気を抜いておく。※右写真参考 (直径約5cm)
- 2 鍋に湯を沸かし1を入れ4分茹でたら火を止め、蓋をしたまま30分そのままにする。
- 3 トマトソースを作る。フライパンでみじん切りのニンニクを炒め、角切りのトマトも加えて煮詰めていく。とろみが出たら火を止め、塩コショウで味を調える。
- 4 2の鶏ハムを2cm幅ほどにスライスし、ミックスリーフと一緒に盛りつけトマトソースをかける。



## 鶏胸肉をやわらかく仕上げるコツ

\* 「酒」と「砂糖」をもみ込む

鶏胸肉は脂肪が少ない分、水分が多いので、火を入れると水分が抜けて硬くなってしまいます。砂糖には保水力があるため酒と一緒に揉みこんでおくとパサパサになりにくい。

\* 長く加熱しない

長い時間加熱すると、水分はどんどん外へ出ていくので「余熱で中まで火を入れる」くらいの感じで。

\* 衣をつける

水分の流出を防ぐため片栗粉などをつける。