



2.14

デビルズチキン チョコソテー

Valentine's
Day
MENU



< 材料 (2人分~4人分) >

- 鶏モモ肉… 1枚
- ニンニクのすりおろし… 小1
- コチュジャン… 小2
- 塩胡椒… 少々
- 板チョコ… 1枚 (50g)
- 黒酢… 大2
- 醤油… 大1
- 赤ワイン… 大1
- 一味… 少々
- クコの実… 大1
- オイル… 大1
- トッピングの
ヘビーリーフ等… 適量

< 作り方 >

- 1 鶏モモ肉にニンニクのすりおろし、コチュジャン、塩胡椒をすり込んで15分ほどおいておく。
- 2 耐熱容器に板チョコを小さく割ったものと黒酢、醤油、赤ワイン、一味を入れ、レンジで1分ほど熱を加え、チョコレートを溶かしてしっかり混ぜる。
- 3 鉄鍋にオリーブオイル大1を入れ、火加減3にあわせ熱くなったところに、鶏モモ肉を食べやすい大きさに切ったものをのせて両面こんがり焼く。
- 4 ②のチョコソースを入れて、沸騰させてしっかり鶏肉にあえて完成。
皿に盛り、クコの実をトッピングする

