

<ズッキーニと鶏肉のステーキ>

<材料> (2人前)

ズッキーニ 2本 (300g)

鶏もも肉 1枚 (300g)

塩 少々

サラダ油 大さじ1

A { しょうゆ 各大さじ1
オイスターソース
バター 20g



<作り方> (調理時間 15分)

- 1.ズッキーニはヘタを切り、縦2等分に切る。断面に格子状に切り込みを入れる。
鶏肉は4等分に切り、塩をもんでおく。
- 2.フライパンにサラダ油を入れて、ズッキーニは断面を下にして並べ、鶏肉は皮目を下にしてフタをする。中火で4分ほど蒸し焼きにする。
返して、余分な油と水をキッチンペーパーで拭き取る。さらに中火で4分ほど焼く。
そのまま5分ほど休ませておく。器に盛り付ける。
- 3.2のフライパンにAを入れて30秒ほどわかし、混ぜる。
バターをズッキーニに乗せて、ソースをかける。お好みで粗挽き黒こしょうを散らしても。

ポイント

ズッキーニは大きく切って、存在感を出します。
オイスターソースがない場合はしょうゆだけでも。