

## 鶏肉のソテーレモンバター風味

🕒 調理時間 約15分



## 材料 2人分 (画像は材料1人分)

バター風味シート ..... 2枚  
 鶏むね肉 ..... 300g  
 塩 ..... 小さじ1/2  
 こしょう ..... 少々  
 サラダ油(焼き油) ..... 小さじ1  
 レモンの輪切り ..... 2枚  
 レモン汁 ..... 小さじ1

## 作り方

- ① 鶏むね肉の厚い部分に包丁を入れ、それぞれの厚みを均一にし半分に切る。
- ② ①に塩、こしょうをする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、皮目を下にして強火で約2分加熱する。
- ④ 皮に焼き色がついたら裏返し、蓋をしてさらに弱火で約7分加熱する。
- ⑤ 蓋を開けてレモンの輪切り、レモン汁、バター風味シート1枚を入れ、鶏むね肉になじんだらお皿に盛り付ける。
- ⑥ 盛り付けた2皿の鶏むね肉の上にバター風味シート1/2枚をそれぞれのせ溶けたらできあがり。

## ワンポイントアドバイス

鶏むね肉の代わりにサーモンでもおいしくできるよ。

※調理後はお早目にお召しあがりください。  
 ※食材を切る際はケガにご注意ください。  
 ※やけどにご注意ください。