

ホロホロ鶏もも肉と根菜のガランティータヌ



♡ 材料 4人前

ホロホロ鶏もも肉・3本

<A>

卵・1ヶ

パン粉・大さじ2杯

生クリーム・大さじ1杯

塩コショウ・少々

実ざんしょう・大さじ1杯

ゴボウ・1/2本

むかご・大さじ3杯

うすい豆・大さじ3杯

安納芋・1本

むらさき芋・1/2本

♡ 作り方

- ①ゴボウを軽くソテーして、水からゆでて、水分が無くなるまで煮詰める。
- ②むかごと、うすい豆を塩水でゆでる
- ③安納芋とむらさき芋をオーブンでホイル焼きにする。
- ④もも肉を開いて骨をはずす。うち1本はミンチにして<A>と混ぜてとする。
- ⑤開いた2本のもも肉に両面塩こしょうして下処理をしたむかごとうすい豆を混ぜこんだをぬる
- ⑥この上にゴボウと芋類を並べてもも肉をロール状に巻く。再びアルミホイルで巻きなおして、オーブンで巻く。180℃で20分くらい。(針を刺して中心まで熱ければOK)
- ⑦バルサミコをとろみがつくまで煮詰めてソースとする。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：島岡雄一

ホロホロ鶏はあっさりとしていて淡白なものになっています。タンパク質の含有量は多くなっており、一方、脂肪の含有量が少なくなっています。