

レモングラスと鶏肉で簡単レシピ！



材料（4人分）

- レモングラス・・・100g(4本くらい)
- 鶏もも肉・・・・・・600g(ひと口大に切る)
- オリーブオイル・・・大さじ1(サラダ油でも可)
- ニンニク・・・・・・1片(みじん切り)
- 赤唐辛子・・・・・・2本(1本みじん切り、1本輪切り)
- ナンプラー・・・・・・大さじ1強(ポン酢でも可)
- 砂糖、レモン汁、水・・・各大さじ1

レモングラスと鶏肉のベトナム風ソテー

作り方

- 1** レモングラスの下準備
上下を少し切り落とし、外側のかたい皮を1～2枚、手でむき、内側の柔らかい部分をみじん切りか白髪ネギ切りにする。
- 2** 鶏肉に火を入れる
鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。
フライパンを熱し、油を入れて鶏肉を皮目から入れる。ふたをし、3分ほど火を通したら裏返し、またふたをして3分程度火を通す。
皮にしっかりと焼き色をつけるのが美味しさの秘訣。
- 3** 材料を炒めて完成
レモングラス、ニンニク、赤唐辛子を入れ、香りがでるまで炒める。
ナンプラー、砂糖、レモン汁、水を加え、少しとろみがつくまで炒める。
器に盛って出来上がり。