

阿波尾鶏とすだちの香草焼きとカレーピラフ



▼材料（2人分）

- 阿波尾鶏（もも肉） …600g
- すだち …4個
- 米 …360cc
- 玉葱 …1と1/2個
- バター …大1
- E Vオリーブ油 …適量
- A：
 - ・ミントの葉、バジルの葉 …各5枚
 - ・にんにく …1片
 - ・パン粉 …大2
 - ・E Vオリーブ油 …大2
 - ・塩、こしょう …各適量
- B：
 - ・酒、濃口醤油、カレー粉 …各大1
 - ・コンソメ顆粒 …大1
 - ・水 …400cc
 - ・塩、こしょう …各適量

▼作り方

- ① すだち2個は皮を剥いて実は絞り、Aと合わせてフードプロセッサーで攪拌する。
- ② オーブンの天板にアルミ箔を敷いて阿波尾鶏（もも肉）300gの皮を上にして置き、①をのせる。
- ③ E Vオリーブ油を回しかけて200度のオーブンで20分程焼いて皿に盛りバジルの葉を飾る。
- ④ <ピラフを作る>阿波尾鶏（もも肉）を1cm角に切り、玉葱はみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、④をしんなりと炒め、塩、こしょうし、炊飯器に洗った米、Bを混ぜて炊く。