

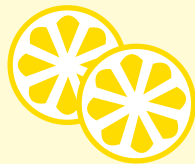
下野鶏のディアボロ（悪魔風）

材料（2人分）

下野鶏もも肉・・・200g
ローズマリー・・・2本
にんにくスライス・・・1片分
塩・・・適量
胡椒・・・適量
オリーブオイル・・・適量
レモンスライス・・・1/10個

■付け合わせ

ジャガイモ・・・100g
いんげん・・・6本
バター・・・10g
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1



作り方

- 1 もも肉を掃除し、肉を開き平らにする。
※余分な脂身を取り除く。
- 2 肉に数カ所、包丁の先で刺しておく。
- 3 塩・胡椒をもみ込み、
ローズマリー・レモンスライスもからめる。
- 4 フライパンにオリーブオイルをふり、
水分を拭き取ったもも肉を皮下にして、
重石をのせ中火から弱火で焼く。（5～6分）
※ローズマリー・レモンスライスは取り除いておく。
ボールなどに水を入れ重石にする。
- 5 焼き色がついたら裏返し再び重石をのせて焼く。
※ローズマリー・レモンスライスを戻し一緒に焼く。
- 6 最後に皮を下にして火を強めカリッと焼き上げる。

付け合わせ

- 1 ジャガイモ・いんげんを下茹でする。
- 2 バターでソテーする。

※付け合せ切り方

ジャガイモ・・・カルチェ（くし切り）
いんげん・・・斜めスライス

ディアボロ（悪魔風）イタリア語

・重石をのせて焼くこの焼き方や
焼き上がった姿が、マントを上げた風に見えることから名付けられた。



下野鶏と下野野菜たっぷりミネストローネ

材料（4人分）

下野鶏もも肉・・・100g
タマネギ・・・100g
にんじん・・・50g
ジャガイモ・・・100g
かぼちゃ・・・100g
キャベツ・・・30g
にんにく・・・1片
サツマイモ・・・100g
パプリカ（黄）・・・40g
A カットトマト（湯むきしたトマト）・・・400g
ローリエ・・・1枚
コンソメスープの素・・・1個
オリーブオイル・・・適量
水・・・600cc
パルメザンチーズ・・・32g

作り方

- 1 もも肉、野菜を1cm角にカットする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ炒める。
- 3 香りが出てきたら、肉を入れ炒める。
- 4 焼き色が付いたら、タマネギ・にんじんを入れ、
しんなりと透き通る位まで炒める。
- 5 Aを加え、火を強くする。
- 6 煮立ったら灰汁を取り、
ジャガイモ・かぼちゃ・キャベツを加え、火が通るまで煮る。
- 7 塩・胡椒で味を整える。
- 8 カップに注ぎ、パルメザンチーズをふって完成。

