

1人分  
637  
kcal

Rice flour saute of Sanuki cochin  
Kiwi olive sauce

健康オリーブ料理  
レシピコンテスト2014  
グランプリ作品

## さぬきコーチンの米粉ソテー キウイオリーブソース

作者 Reihoku Restaurant 四季菜館 原 景子

コメント 小豆島産のオリーブオイルを使った手作りソースはオリーブオイルでキウイの酸味をおさえて、まろやかな風味に仕上げました。香川県産の讃岐コーチンは低カロリー・低脂肪でヘルシーレシピには最適。手作りのソースはお肉料理にはもちろん、お魚料理などにもぴったりです。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

### 材料(2人分)

さぬきコーチン… 1枚  
※もも肉  
酒…………… 小さじ1  
味醤油…………… 小さじ1  
塩・コショウ…… 少々  
米粉…………… 適量  
オリーブオイル… 適量

#### ●ソース

キウイ…………… 1玉  
グリーンオリーブ… 10g ※種抜き  
砂糖…………… 大さじ2  
酢…………… 大さじ3  
オリーブオイル… 大さじ4  
輪切り唐辛子…… 4個

※付け合せはお好みで

### 作り方

1. 鶏もも肉に火が入りやすいように切れ目を入れ、塩・コショウ・酒・味醤油で下味をつけ15分置く
2. 1に米粉をまぶし、オリーブオイルできつね色になるまで焼く
3. キウイフルーツはちいさめのサイコロ状に切り、砂糖をまぶしレンジで1分程加熱し、輪切りにしたグリーンオリーブと酢・オリーブオイル・唐辛子を入れ、ソースを作る
4. 付け合せの野菜とともにソテーした鶏もも肉を切り、ソースをかける