



# 世界のすてきな朝ごはん(アイルランド)

## 第7回～ポッコ・アイ・カッペリ～



エネルギー…520kcal

たんぱく質…24.7g

炭水化物…6.1g

脂質…43.3g

(1人分)

### Point

ソースは最初に作っておいて、肉を焼いたらソースに絡めて放置しておくことがポイント！

### 材料(2人分)

鶏むね肉:250g、ケツパー:100g、オリーブオイル:75ml 本、レモン汁:25ml、バジル:10枚

### 必要な調理器具

包丁、まな板、大さじ、フライパン ボウル

### 作り方

1. ボウルにレモン汁とオリーブオイルを入れて、混ぜます。
2. レモン汁とオリーブオイルを混ぜたものにみじん切りしたケツパーと塩を加え、さらに混ぜます。
3. 熱したフライパンに分量外のオリーブオイルを小さじ2ひき、そぎ切りにした鶏むね肉を焼きます。
4. 鶏むね肉がしっかり焼けたら、混ぜ合わせていたソースが入っているボウルに入れ1時間ほどつけます。
5. お皿に盛って、お好みでバジルを散らして完成です。

### 参考資料

・知っとこ！制作スタッフ、「知っとこ！世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p43. 株式会社宝島社. 2014.  
[ポッコ・アイ・カッペリ\(鶏胸肉のケツパー風味炒め\) | Cook-man\(クックマン\)～男のスピードレシピ集](#)