



ケーブルテレビ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 8



材料(2人分)

鶏もも肉	300g	ニンニク	1片
ズッキーニ	1本	ローズマリー	1本
塩	少々	イタリアンパセリ	少々
黒コショウ	少々	レモン(くし形切り)	2個
オリーブオイル	大さじ1	白ワイン	50ml



ズッキーニと鶏もも肉の イタリアンソテー



作り方

- 1 鶏もも肉は皮付きのままスジを取り、フォークでまんべんなく刺してから一口大に切る。両面に塩・黒コショウをする。ズッキーニは大きめの乱切り、ニンニクは軽くつぶしてスライスする。
- 2 フライパンにニンニクを入れてオリーブオイルを加え弱火にかける。中火にして鶏もも肉を皮面から焼く。ローズマリーの葉とズッキーニも加えて焼く。
- 3 鶏もも肉に焼き色が付いたら、強火にして白ワインを流し入れ、フタをして2分ほど蒸し焼きにする。レモン(くし形切り)をしぼって蒸し焼きにした食材にかける。レモンの皮ごとフライパンに入れ香りを付ける。
- 4 皿に盛り付け、フライパンに残ったソースを回しかける。レモン(くし形切り)を添えて、刻んだイタリアンパセリを振りかけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube

ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ JWAY

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) (営業時間)9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)