

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 10



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
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!



材料(2人前)

鶏もも肉	300g	【A】	
トマト(スlicer)	2個	ブルーベリー	100g
ルッコラ	40g	イタリアンパセリ	少々
オリーブオイル	大1	しょうゆ	小1
塩	少々	パルサミコ酢	大1
黒コショウ	少々	トマトケチャップ	小1
		ウスターソース	小1
			※大…大さじ/小…小さじ



チキンソテー
ブルーベリーソース



作り方

- 鶏肉の両面に塩と黒コショウをしてから、フライパンで皮目から焼く
- 皮目に焼き色がついたら、ひっくり返して身を焼く。
- 全体的に火が通ったらアルミホイルで包み、5分間おく。
- 鶏肉を焼いたフライパンにブルーベリーを入れて軽く炒めたら、パルサミコ酢、しょうゆなど各調味料【A】を入れ、軽く混ぜ合わせる
- ひと煮立ちしたら、イタリアンパセリ、塩、黒コショウで味を調え、火を止める。
- 鶏肉をアルミホイルから取り出し、フライパンに戻して軽くソースと絡めます。
- 皿に盛り付け、ルッコラ、トマトを添えて、ブルーベリーソースをかけた後完成!

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)