材料

鶏胸肉……4枚
ゴルゴンゾーラチーズ……50g
卵……1コ
パン粉……100g
小麦粉……30g
ひまわり油……50ml
バター……20g

〔サルサソース〕

プチトマト……1パック
バジル……2枚
エクストラバージンオリーブオイル……適量
塩……少々
コショウ……少々

MEMO

作り方1

❶先にサルサソースを作る。プチトマトを細かく切り、バジル、エクストラバージンオリーブオイル、塩、コショウをボールに入れ混ぜて完成。
❷鶏胸肉の中心を開き、ゴルゴンゾーラチーズをはさみ込む。
❸②の鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵につけ、パン粉をつける。
❹フライパンにひまわり油とバターを入れ、②の鶏肉を入れて火にかける。
❺軽く色目がついたら返して、両面に焼き色を付ける。
❻焼き上がったら皿に盛り、サルサソースをかけて完成。

【ポイント】
◎油を入れすぎない。少ない油で焼く。

MEMO