

合いの三果～3つの果実ソースを鶏に合わせた～（愛の讃歌）レシピ

レシピ (recipe) といっても、常にアバウトでキッチリ計量したことがない。何故ならキウイ一個でも大きいのと小さいのがあり、甘いのと酸っぱいのある。すべて目分量なので材料と目安のみを記す。

材料（おひとり様）

鶏もも挽肉(150g くらい)	ミニ・トマト (2～3 個)
小麦粉かパン粉(肉のつなぎに入れる程度)	モッツァレラチーズ
エクストラ・ヴァージン・オリーブ・オイル	ブーケレタス
砂糖	レモン (1 個)
塩	キウイ (1 個)
白コショウ	ラズベリージャム
ブラックペッパー	オレンジマーマレードジャム
粉末コンソメ	100%オレンジジュース(最少量パック)
無塩バター	グリーンオリーブ

まず**ソース**を作る

オレンジソース	オレンジマーマレードジャムとその半量くらいのオレンジジュースに粉末コンソメとレモン汁を少々入れて混ぜる。
ラズベリーソース	ラズベリージャムとその 1/3 くらいの無塩バターに塩・白コショウ・レモン汁を少々入れて混ぜる。
キウイソース	キウイ大きさにより 1/2～1・オリーブ・オイル大匙 2・砂糖 5g くらいに塩とレモン汁を少々加えて混ぜる。

次に**鶏ハンバーグ**を焼く

肉がパサつかないために、つなぎ(小麦粉かパン粉)を入れてよくこね **♥** 型に整える。

肉が硬くならないために、弱火でじっくり焼き、下半分+αの赤味がなくなったら、ひっくり返す。

そして**サラダ**を用意

ブーケレタスを敷いた上に、ミニ・トマトを縦に二～三等分して盛る。

その上にモッツァレラチーズを乗せて、ブラックペッパーを振りかける。

鶏ハンバーグが焼けている頃なので、皿に盛って各ソースをかけ、中央にグリーンオリーブを置く。



おわり。

Junko Higasa 2013.8.27