

春-5 鶏とアボガドのソテー

【材料】（2人分）

鶏もも肉 1枚
アボガド 1個
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2
塩 少々
コショウ 少々



【作り方】

1. 鶏もも肉は1センチ幅に切る。アボガドは縦にぐるっと切り込みを入れて半分に割り、種と皮を取り除いて1センチ幅に切る。
2. フライパンを熱してサラダ油をひき、鶏の皮を下にして並べ塩、コショウをふって強火で焼く。こんがり焼き目がついたら返して、フライパンの空きスペースにアボガドを入れて焼く。
3. アボガドに少し焼き目がついたら、しょうゆ、マヨネーズを加えてからめる。