

# 黒ゴマチキンの悪魔風

～チキンに重石をして焼いてる様が悪魔に見えるのが  
ネーミングの由来のイタリア料理～



★使用商品：黒ごまと金ごまの合わせごま60g

●姉妹品：合わせごま（黒）80g

## <材料> 2人分

鶏もも肉	1枚
塩、黒こしょう	少々
卵白	1/2個分
黒ゴマと金ごまの合わせごま	大さじ3
オリーブ油	大さじ2
ニンニクスライス	1片分
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
タマネギ	1個
しめじ	1パック
赤黄パプリカ	各1/4個
セルフィーユ	少々
岩塩、黒こしょう、レモン	

705Kcal、塩分1.7g(1人分)、調理時間20分

## <作り方>

1. 鶏肉に塩、黒こしょうをし、手でなじませ、卵白をすり、黒ごまと金ごまの合わせごまを皮目につける。
2. オリーブ油とニンニクを入れ、中火で焼き、香りが出たらニンニクは取り出し、1.を皮目から入れ、焼く。
3. 一回り小さな鍋に水をいっぱいはり、2.の上へのせる。かりっとしたら、裏返し、同様に焼く。(鶏肉から出た余分な油はとる)
4. 付け合せの野菜は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて3分電子レンジにかけてから、3.の横で一緒に焼く。
5. 4.と食べやすい大きさに切った3.を器にならべ、セルフィーユを散らし岩塩、黒こしょう、レモンで食べる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>