



## イタリアンコルドンブルー

モツツアレラが決め手 コルドン・ブルー (Cordon bleu) は、肉を薄く叩き、ハムまたはプロシューとチーズを包み、油で揚げるか焼いた肉のカツレツのことです。「コルドン・ブルー」とはフランス語で、直訳すると「青いリボン」という意味ですが、「優秀な料理人」という意味で使われます。お手軽なフランス料理をお手頃価格の鳥胸肉でしつとり、チーズの香り豊かに仕上げました。

### 使用商品

- 冷凍モツツアレラ ブーフアラ
- フェルーチェ なめらかトマト

(2人分)

- 鶏むね肉(たたく、薄くのばす)...300g
- モツツアレラチーズ...50g
- 生ハム(スライスハムでもOK)...2枚
- 塩こしょう...適量
- 卵...1個
- 小麦粉...適量
- パン粉...適量
- 粉チーズ(パン粉と混ぜておく)...30g
- オリーブオイル...適量
- ベビーリーフ...適量

〈トマトソース〉

- にんにく(みじん切り)...1片
- 玉ねぎ(みじん切り)...中半分
- なめらかトマト....390g

材料

- 叩いて薄く伸ばした鶏むね肉に生ハム、モツツアレラチーズを挟み折りたたむ。塩こしょうをして小麦粉をまぶし、とき卵、パン粉をつける
- トマトソースを作る。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りが出たら玉ねぎを加え炒める。なめらかトマトを加え5分ほど煮込む。
- (1)をフライパンに5mm程のオリーブオイルをいれ揚げ焼きにする。両面がカリっとしたら取り出しへんに切る。
- 器にソースをひき(3)を盛りつける。ベビーリーフ、お肉を盛りつけ、完成。

手順