



イタリアンコルドンブルー

モッツァレラが決め手 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トとチーズを包み、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っとり、チーズの香り豊かに仕上げました。

使用商品

- ・ 冷凍モッツァレラ 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(たたき、薄くのばす)...300g
- ・ モッツァレラチーズ....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〉

- 材**
- ・ 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
- 料**

- 手**
- ① 叩いて薄く伸ばした鶏むね肉に生ハム、モッツァ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
 - (2) 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。
 - (3) (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。両面がかりっとしたら取り出し半分に切る。
 - (4) 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。
- 順**