

## チキンのミルフィーユ

by MAIKO SAITO

お肉をかさねてソースをサンドしたらこんな素敵な一品に。  
しかも、カンタン。特別な日の一皿にどうぞお試しください。



### ～材料～ (2人分)

ささみ 4枚  
塩・コショウ 適量  
ガーリックパウダー 適量  
小麦粉 適量  
オリーブオイル 適量

A :タルタルソース  
ゆで卵 3個  
ピクルスみじん切り 大1  
パセリみじん切り 小1  
塩・コショウ 適量  
マヨネーズ 大3  
エクストラバージン (EX)オリーブオイル 小2  
レモン汁 小1

### ～作り方～

1. タルタルソースを作る。Aの材料をボール (こんな時は[柳宗理のボール](#)が活躍!)の中で混ぜ合わせる。
2. ささみ4枚は、包丁で開き薄くのばしたら、両面に塩コショウしガーリックパウダーをふりかけ、小麦粉をまんべんなくまぶす。  
([ステンレス製パット](#)の中にお料理をスタンバイ。)
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2をきつね色に焼く。  
([シラルガン フライパン](#)ならお肉がふんわりと焼けます。)
4. 3を2等分にカットし、8枚にする。
5. お皿に4枚のうちの1枚をおき、1をのせ、同じ要領で4枚をサンドしていく。
6. 付け合せに、グリーン野菜を添え、チキンのまわりにEXオリーブオイルとバルサミコ酢を同量合わせたドレッシングをスプーンで描くようにのせる。

\* タレタレソースは半分くらい余るので、翌日サンドウィッチにしよう!

**MAIKOから一言**

とってもカンタンなうえ、フレンチデッシュな仕上がりのこの一品は、ぜひ、特別な日や記念日にTRYしてほしいですね。愛する人の喜ぶ顔を想像しながらのお料理はとっても楽しい! 白ワインで乾杯!!

---

~ おすすめアイテム ~

\* 詳細は画像をクリックして下さい。

ステンレス製バット



柳 宗理ボール  
23cm



シラルガン  
フライパン

