

上田淳子さん

カリカリチキンソテー

7月27日(水)放送

<材料・2人分>

- ・鶏もも肉…1枚(約250グラム)
- ・塩・こしょう…各適量
- ・サラダ油…小さじ1



recipe

<作り方>

1. 鶏もも肉は、身の厚いところに切れ目を入れて開き、厚さを均等にする。
2. フライパンを火にかける前に、油をひき、鶏肉の皮目を張り付けるように置く。
肉の表面に塩・こしょうをふる。
3. フライパンを弱めの中温にかけ、フライパンが熱くなったら火を弱めて、8分間ほどじっくりと焼く。
余分な脂が出てきたら、紙タオルなどで軽くふく。
焼いている間は、はしなどでむやみに触らないようにする。
4. 皮にこんがり焼き色がつき、6～7割程度火が通ったら、強めの中火にする。
フライパンが熱くなったら肉を裏返し、さらに2～3分間、火が通るまで焼く。