

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

じゃがいも



調理時間

20分

ポテトのカリカリ食感が楽しい

鶏むねのカリカリポテト焼き

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1/2枚

じゃがいも(小) …………… 1個

○薄力粉 …………… 大さじ1

○ハーブソルト…………… 少々

●塩・こしょう…………… 少々

●酒 …………… 小さじ2

オリーブオイル…………… 大さじ1

1 材料を切る

じゃがいもはせん切りにする。鶏肉はそぎ切りにし、●で下味をつけて10分置く。

2 焼く

じゃがいもに○を混ぜ、鶏肉の両面に手で押し付けるように貼る。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、両面がカリッとすまで鶏肉をフライパンに押し付けながら焼く。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索