



皮付き鶏モモ肉とジャガイモのローズマリーソテー

ローズマリーの香りが食欲そそる ジャがいもとローズマリーの王道の組み合わせに、またもや王道の鶏モモ肉を 合わせました。ボリュームもあり美味しいレシピです。

使用商品

エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・皮付き鶏も肉....200g
- ・じゃがいも.....2個
- ・にんにく(少し潰す)....1かけ
- ・ローズマリー(乾燥でもOK)...2枝
- ・オリーブオイル...大さじ2

材
料

- ・塩こしょう...適量
- ・パセリ(みじん切り)...少々

手
順

- ① ジャガイモは皮をむいてゆで、食べやすい大きさに切る。鶏肉は余分な筋を取り除き、厚みのある箇所は包丁を入れてできるだけ均等な厚さにする。塩こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、香りが出るまで少し炒める。そこに鶏を入れ、強火で焼き色が付くまで焼く。途中、脂が多すぎればキッチンペーパーなどで適宜取り除くとよりパリッと仕上がる。
- ③ 焼き色が付いたら、ローズマリーを入れ、火を中火にして中に火が通るまで炒める。
- ④ 鶏に火が通ったらフライパンから一旦取り出し、フライパンに残った油でジャガイモをカリッとするぐらい炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ そこに鶏を戻し、サッと炒めて出来上がり。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。