



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 ジャガイモ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)

- ・皮付き鶏モモ肉....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

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ツと仕上がる。

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。

手
順

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。