



メモ



観音開き
分厚いところを厚み
が均一になるよう左
右に切り開くと火通
りが均一になり、生
焼けを防ぐ



重石をのせて
パリパリに焼く

Recipe パリパリチキンステーキと茹でキャベツ

材料 (人分)

- ・鶏モモ肉 2枚
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 適量
- ・キャベツ 1/4個
- ・塩 (茹で用) 少々
- ・仕上げにポン酢 適量

- ①キャベツは食べやすい大きさにカットし、塩少々を加えた熱湯でゆで、水気をきっておく
- ②鶏モモ肉は観音開きにし、両面に塩コショウをする
- ③サラダ油少々をひき、冷たいフライパンに皮面を下にしてのせ、弱火。アルミホイルをかぶせ、重石かわり (水をいれた鍋) を上に置いて焼く
- ④皮面に焼き色がついたら反対側も焼く (ホイル・重石なし) 焼けたら、食べやすく切る
- ⑤皿に盛り、ゆでキャベツも添える
仕上げにポン酢をかけたら完成!