

チキンとポテトのソテー

バルサミコ酢を加えることで、お肉がしっとり柔らかにか



材料 (4人分)

鶏モモ肉	……	2枚 (500g)
塩	……	5g
こしょう	……	少々
片栗粉	……	大さじ2
ジャガイモ	……	3個
オリーブオイル	……	大さじ2
<A>		
バルサミコ酢	……	大さじ2
赤ワイン	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1

作り方

- 1 鶏モモ肉は一口大に切って、塩、こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶしておく。
- 2 ジャガイモは、5mm厚さの半月切りして水にさらす。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、さらして水気を切ったジャガイモを入れてじっくり両面焼く。両面薄く色づいたら取り出し、油を切っておく。
- 4 3のフライパンに、鶏モモ肉を皮目から入れて、中火かで焼く。焼き色がついたら、裏返し、片面も焼く。
- 5 鶏もも肉が焼けたら、ジャガイモを入れて炒め合わせる。
- 6 Aを加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、鶏肉とジャガイモに絡める。