



【作り方】

- ① 鶏肉は筋を取り除き4等分に切り分け、Aをもみ込んでおく。
- ② ジャガイモは皮をむいて3mmの細切りにし(水にさらさない)、塩少々(分量外)をまぶす。鶏肉につける直前にジャガイモの水気をふき、小麦粉をまぶしマヨネーズを加え混ぜ4等分しておく。
- ③ 鶏肉の水気をふき小麦粉(分量外)適量を薄くまぶし、皮を下にしてバットに並べ、②を上側全体につけ押さえる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③をフライ返しにのせて皮目から入れ焼目がつくまでしっかり焼く。こんがり焼けたらそっと裏返し、火加減に注意しながらジャガイモに焦げ目がつくまで5~6分程焼く。

ポイント

焼くときにあまり動かさないことです。両面こんがり焼くと美味しくできます。

ポテトまぶし焼

1人分栄養素

エネルギー252kcal、たんぱく質14.2g、脂質18.2g、塩分1.1g

【材料】(4人分)

鶏肉もも(皮付)	320g	小麦粉	大さじ1	
A	酒	小さじ1	マヨネーズ	大さじ2
	塩	小さじ1/3	サラダ油	大さじ1
ジャガイモ	120g			