

◆冠地どいのソテー



材料 4人分

冠地どりの美味しさを食べ比べて感じよう！

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| • 冠地どりもも肉 1枚 | • 塩・こしょう 適量 | ● サラダ |
| • 冠地どりむね肉 1枚 | • サラダ油 大さじ1 | • レタス 1/3玉 |
| • 鶏もも肉 1枚 | | • トマト 1/2玉 |
| • 鶏むね肉 1/2枚 | ※お好みでかぼす2個 | |

作り方

- ① 冠地鶏と鶏肉に、斜めに切り目を入れて、両面に塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、温まったら、強火で皮目を下にして焼く。
しっかり焼き目がついたら裏返し、弱火にする。
アルミホイルで落とし蓋のようにふたをし、5～10分間焼く。
- ③ レタスを一口サイズにちぎり、
トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ カボスを水洗いし、横1/2に切る。
- ⑤ お皿にレタス・トマト・カボスを盛り付け、
冠地鶏・鶏肉を食べやすい大きさに切り分けて、出来上がり ✨

ポイント！

皮目から焼くことで、余分な脂を出し、ジューシーにパリッと！
また、焼きあがるまで動かさないのが焦げ付かないポイント👍