

♡ パリパリチキンの塩焼きどんぶり

614kcal



材料(2人分)

チキンの塩焼き

鶏もも肉（皮付き）… 1 枚（約300g）

塩・胡椒…各少々

新玉ねぎのソテー

新玉ねぎ…1個

にんにく…1 かけ

バター…小さじ1/2

水菜と赤パプリカのサラダ

水菜…1/4束

赤パプリカ…1/2個

【A】

ポン酢…小さじ2

白すり胡麻…小さじ2

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 鶏もも肉は厚みに差がある場合には包丁で平らにして、塩・胡椒を全体にすり込み、フライパンで鶏肉の皮目を下にして弱火で焼いていく（油は入れない）。
- 2 フライ返しなどで上から押さえつけるように焼き、皮目がしっかりカリッと焼けたら1度だけひっくり返してさらに焼き、全体に火が通ったら、鶏肉をお皿などに取り出す。
- 3 2 のフライパンの鶏肉から出た余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、バターと厚めにスライスした新玉ねぎと、にんにくを入れて全体に軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。
- 4 水菜は3〜4cm長さに切って水に放してシャキッとさせてから水気をしっかり切り、細切りにした赤パプリカと【A】を混ぜ合わせる。
- 5 丼にご飯を盛りつけ、食べやすく切ったチキン、新玉ねぎのソテー、サラダを盛りつける。

＼ ここがポイント /



鶏肉は油をひかず弱火でじっくりと焼きます。蓋をせず皮目から焼くとパリパリに。何度もひっくり返すのは厳禁。