

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

焼くとかたくなりがちな鶏むね肉を、やわらかくジューシーに仕上げるには、焼く前に粉をまぶして表面をコーティングするのがコツ。旬の新じゃがいもと一緒に揚げ焼きにし、オイスターソースのコクとうまみを生かしたソースをからめた自信作です!

おだまきこ/料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)。



旬

新じゃがいも
皮つきのままがおいしい

味の素
お肉やわらかの素
肉をやわらかくジューシーに仕上げる

味の素 Cook Do®
オイスターソース
少量加えるだけでコクが出る

おいしさの決め手はコレ!

鶏むね肉のフライドチキン 新じゃがが添え

Recipe Card 1/3量で353kcal 塩分2.1g 調理時間25分

材料(2~3人分)

- 鶏むね肉(皮を除いたもの)…2枚(350g)
- 新じゃがいも…4~5個(200~250g)
- 味の素 お肉やわらかの素…小さじ4
- 薄力粉…大さじ6
- サラダ油…大さじ6

- 味の素 Cook Do® オイスターソース、マヨネーズ…各大さじ1
- A 酢…小さじ1
- こしょう…小さじ1/4
- 細ねぎ(小口切り)…3本分
- 細ねぎ…1~2本

作り方

- 鶏肉の下ごしらえをする**
鶏肉は1枚を4等分に切る。味の素 お肉やわらかの素を肉の両面によくまぶし、5分ほどおく。
- じゃがいもを切り、鶏肉に薄力粉をまぶす**
じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま半分(大きければ3等分)に切る。①の鶏肉に薄力粉をしっかりとまぶしつける。
- 鶏肉、じゃがいもを揚げ焼きにする**
フライパンに油大さじ2を広げ、鶏肉、じゃがいもを並べ、全体に油大さじ4を回しかける。中火にかけて8分ほど焼き、肉に焼き色がついたら返して6~7分カリッとさせるまで揚げ焼きにする。
- じゃがいもに火を通し、ソースをからめる**
肉全体に焼き色がついたら取り出し、じゃがいもをさらに2分ほど揚げ焼きにする。ボウルにAを順に合わせ、揚げたての鶏肉、じゃがいもを加えてざっくりとからめる。器に盛り、斜め半分に切った細ねぎを飾る。



ココがポイント!

鶏むね肉全体に味の素 お肉やわらかの素をまぶしておくこと、表面がコーティングされてジューシーに仕上がります。また、下味もしっかりつくので味が決まります。



7.5g(使い切りタイプ新登場!)
お肉売り場で5月から発売予定
(CGCグループ専用商品)

Close up!
鶏むね肉をジューシーに!
オイスターソースで
ピタッと味が決まります

味の素 お肉やわらかの素
肉を焼く前にまぶして5分おくだけで、酵素の力で肉の繊維をほぐし、肉をやわらかくジューシーに仕上げるができます。塩、こしょう入りなので下味つけは不要。時短調理の強い味方です。

味の素 Cook Do® オイスターソース 110g・200g
まろやかなコクが特徴。ほどよいとろみで材料にからみやすく、炒めものが本格的な味わいになります。中華メニュー以外にも、コクとうまみを生かす「かくし味」としての使い方もおすすめです。

