

◎ 材料 (4人分)

- | | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|------|
| 鶏むね肉 …………… | 2枚 | 塩・コショウ …………… | 各少々 | |
| ジャガイモ …………… | 大2個 | サラダ油 …………… | 大さじ2 | |
| A | 小麦粉 …………… | 大さじ5 | バター …………… | 大さじ2 |
| | サラダ油 …………… | 大さじ2 | トマトケチャップ …… | 適量 |
| | | ミニトマト …………… | 適量 | |

◎ 作り方



①鶏肉は皮と脂を除き、一口大にそぎ切りにし、塩・コショウをふる。

②ジャガイモの皮をむき細い千切りにし、水に5分さらす。

③水気をよく切りAと混ぜ合わせる。

④フライパンにサラダ油大さじ2を入れる。鶏肉下片面に③のジャガイモを敷き、フライパンに並べる。

⑤上にも③のジャガイモを乗せこんがり焼き上げ、最後にバターをからめる。

⑥器に盛り付け、トマトケチャップをかける。ミニトマトを添える。

☆ ポイント

肉にジャガイモがコーティングされているので、肉がかたくならずしっとり焼きあがります。

1人前
エネルギー 362 Kcal
タンパク質 25.4 g
食物繊維 1.3 g
塩分 0.9 g



チキンハッシュドポテト風

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



食材乏しい時ほどアイデアが

家庭を持ったその日から、今晚のおかずは何にしようか、お弁当のおかずはどうしようかと、いつも頭を悩ませて今日まで来たように思います。きっと主婦の皆さんも日々の食事の献立に苦労されているのではないのでしょうか。

今回の「チキンハッシュドポテト風」もそんな悩める主婦への一品。前日からしっかりとお弁当のおかずや夕飯のおかずが決まっていたら朝からうれしくて…。

食材が乏しく何度も冷蔵庫をのぞき見ていると、「これとこれを組み合わせたら面白そう」「この食品を調味料に使ったら絶対おいしいわ」。普段なら思いもつけないアイデアが不思議にいろいろ湧いてくるんです。

そんな時に作った料理って意外とおいしい。でも、子どもたちから「またあれ作って」なんて言われても、まるで覚えていないのです。苦し紛れに作った料理。メモでも取っておけば、もっとレパートリーが増えていたかもしれません。

自分でも作れそうな加工品や、おいしいそんな新しい料理に出会うとワクワクします。「作ってみたい病」がうずうず。本やインターネット検索で調べますが、直接聞いてみるのが一番分かりやすいみたいです。若い頃でしたら、高いコック帽をかぶったシェフに聞くことなんて、とても出来なかったのですが、還暦も過ぎるとちょっと度胸がつくのかしら。「このソース、とてもおいしかったです」。満面の笑みを浮かべてね。満面の笑顔で教えてくださいますよ。

