

## きままに一品 第四百十六回

### チキンソテー



(2人分)

鶏もも肉	400g
塩・コショウ	
白ワイン又は水	20ccc

今回は、チキンソテーをつくります。鶏のもも肉を使います。皮をパリパリに仕上げるのが秘訣です。

まず、鶏肉の下処理をします。身の間や皮との間にある脂を丁寧に取り除き、身も均等に火が通るように切り開いたり、切込みをいれます。

両面に塩・コショウをして、10分程おいて、水気が出たらキッチンペーパーなどで拭き取ります。

フライパンに、オリーブオイル（サラダ油でもOK）をひき、火にかけて皮を下にして、強めの中火で、トングなどで押さえながら4~5分焼きます。皮がパリッと焼けたら裏返し、白ワイン又は水を大匙1強をいれ、弱めの中火でトングで押さえながら、3分ほど焼いて完成です。