



皮付きじゃがいもと
手羽中に小麦粉を絡めて
揚げ焼きに。塩・胡椒・
砂糖・粉チーズを絡めれば
意外と本格味が
楽しめます。

小田真規子の

即席ごちそう レシピ

第2回

手羽中とジャガイモの スパイス揚げ

所要時間
15
min

材料 (2人前)

じゃがいも 2個 (200g)
鶏手羽中 6本 (250g)
小麦粉 大さじ2
オリーブオイル 大さじ4

A 粉チーズ 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
胡椒 小さじ1/4

レモン お好みで

- 1 じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮ごと2cm幅の半月切りにする。
- 2 直径26cmのフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、①を並べる。
- 3 手羽中に小麦粉をまぶし、②の隙間に並べる。
- 4 残りのオリーブオイルを全体にかけ、中火にして5~6分焼く。焼き色がついたら裏返して、5~6分焼く。ボウルにとり、Aをまぶす。
- 5 器に盛り、レモンを切っで添える。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真 = 田中祐介