

肉料理

鶏肉と夏野菜の白ワイン蒸し

〈主な材料 4人分〉

鶏モモ肉	300g
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
ズッキーニ	1本
ナス	2本
ブナシメジ	1パック
ミニトマト	8個

A

白ワイン	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々



〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切りボウルに入れ、塩・こしょう・白ワインをもみ込み下味を付ける。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ズッキーニ、ナスは厚さ1cmの輪切り、シメジは石突きを落としほぐす。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクを炒める。
- ⑤ 香りが立ったら鶏肉を炒め表面に焦げ目が付いてきたら③を加えて全体に油が回るように炒める。
- ⑥ Aを加えてすぐにふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 塩で味を調え、盛り付ける。

【エネルギー222Kcal、タンパク質15g、塩分1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)