

【鶏肉とカブのバター蒸し】

材料（4人分）

鶏もも肉	200 g
カブ	2 個
塩	少々
こしょう	少々
有塩バター	10 g
白ワイン（料理酒でも可）	1/2 カップ
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々



作り方

- ① 鶏もも肉は皮と身の間にある余分な脂身を取り除き、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取る。食べやすい大きさにぶつ切りにし、塩・こしょうを振り、下味を付ける。
- ② カブは茎と葉の部分に切り分け、茎の部分は皮を残したまま 4~6 等分のくし切りにする。葉の部分は 3 センチ程度の長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れて中火にかける。バターが溶けたら①の鶏肉の皮を下にして並べ、軽く焼き色がつくまで焼く。反対の面も同様に焼く。
- ④ ③のフライパンに切ったカブの茎、葉を入れ、白ワインを加えてフライパンのふたをし、中火で 5 分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ ふたをとって強めの中火にし、水分を飛ばすように煮詰める。塩・こしょうを加えて味を付け、器に盛付ける。

エネルギー185kcal 蛋白質 9.8 g 塩分 0.8 g