

減塩&体温めるレシピ：主菜

「鶏肉とかぶのアンチョビクリーム煮」

根菜類には体を温める効果があり、にんにくに含まれるアリシンには、新陳代謝を上げて血行を促進する作用があります。

<主な材料・2人分>

- ・鶏もも肉 1枚
- ・かぶ（葉付き）1個
- ・白菜 1/16個（約200g）
- ・人参 1/2本
- ・アンチョビペースト 10g
- ・にんにく（みじん切り）1かけ
- ・白ワイン 40ml
- ・生クリーム 100ml
- ・レモン汁 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・塩、黒こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ1



<作り方>

- ① かぶは皮をむき、8等分のくし形切りにし、葉は3cmに切る。白菜は3cm幅のざく切りに、人参は皮をむき乱切りにする。
- ② 鶏肉は余分な脂肪を取り、大きめ1口大に切る。塩、胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、アンチョビ、にんにくを入れて炒める。香りが立ったら中火にし、鶏肉の皮目を下にして入れ、こんがりとするまで焼く。裏返してさっと焼いたら一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに①を入れ、中火でさっと炒める。白菜がしんなりとしたら端に寄せ、鶏肉を戻し入れる。白ワインを加えて煮立たせ、ふたをして弱めの中火にし、10分ほど煮る。
- ⑤ 生クリームを加え、中火にしてとろみがつくまで煮詰める。レモン汁を加えて火を止め、器に盛って、黒胡椒をふる。

（1人分）

エネルギー 464kcal 蛋白質 20.7g 塩分 1.0g