

野菜を
食べよう

『鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き』

野菜を食べよう



レシピ提供: 大阪市たべやんレシピ
1人分: 138kcal 食塩相当量0.8g



【材料(4人分)】

- | | |
|--------------------|-----------|
| ・ 鶏肉むね肉(皮つき) …280g | ・ 塩麴 …28g |
| ・ キャベツ …200g | ・ 酒 …大さじ2 |
| ・ エリンギ …1パック | ・ 水 …大さじ2 |
| ・ パプリカ(赤) …1/2個 | ・ 大葉 …2枚 |
| ・ にんじん …1/4本 | |

【作り方】

- ① 鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麴といっしょに入れて約10分なじませる。
- ② キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカ(赤)はヘタを落として種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、さらにふたをして3分程度蒸し焼きにして火をとめる。
- ⑥ 皿に盛り、③を上にはらす。

ポイント

- ★塩麴だけで、野菜のうま味で美味しい1品です。
- ★家庭にある野菜を使い切れば、食品ロスの削減に！
- ★鶏肉の代わりに豚肉や魚でも活用できます。

