

“lenohikari”
家の光

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

11

November 2023

大正14年6月27日創刊 第三種郵便物承認 令和5年11月1日発行 毎月1回1日発行 郵政番号11号

結婚すれば、
幸せ？

特集

わが子の
未婚に悩む
あなたへ

親と子って、もっと話をしないと

中島健人

ウー・ウエンさんの
風邪を遠ざける
シンプル鍋

庭木・花木の剪定
これならできる

おすすめ

家の光レシピ

鶏肉とシュンギクの白ワイン蒸し

～ ニンニクが香り、ジューシーな鶏肉が美味！ ～

<調理> ●新谷友里江 『家の光』2023年11月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

鶏もも肉……………2枚(500g)
A 塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
シュンギク……………大1束(200g)
シイタケ……………6枚(120g)
ニンニク……………1かけ
B 白ワイン……………1/4カップ
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々
オリーブオイル 粉チーズ

作り方

- ①鶏肉は、大きめの一口大に切ってAをふる。シュンギクは6cm長さに切り、シイタケはいしづきを取って1cm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れる。2～3分焼いて焼き目がついたら裏返し、弱火にしてニンニクを加えて炒める。香りが出たら中火にし、水3/4カップとBを加える。
- ③煮たったら弱火にしてふたをし、4～5分煮る。シイタケとシュンギクを加えてふたをし、ときどき混ぜながら3～4分蒸し煮にする。器に盛り、粉チーズ適量をふる。

