

“ienohikari”  
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  
未婚に悩む  
あなたがへ

わが子の

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。

