



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

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！～

エネルギー
286kcal
塩分1.7g
調理時間20分



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

11月号好評発売中

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小さじ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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで