

# 家

□ IIE no HIKARI

5  
May  
2024

ほんの少しでも  
沈んだ顔が  
ほころんでくれたら  
香取慎吾

特集

ごみ楽しく  
捨てない暮らし

ワンアクションでできる  
しなやかSDGS

ONE ACTION!

お茶の間から考える  
食料安全保障  
ちよつとの行動で  
食と農の未来が  
変わる！  
MAINビントの秘訣、教えます  
農家・JA発！  
ふるさと納税  
返礼品

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー  
マガジン

# 光

大正十四年五月廿七日(無)種郵便物承認 令和六年五月一日発行(毎月一回)1冊100円(税別) 発行所：IIE no HIKARI

おすすめ

## 家の光レシピ

### ニンジンと鶏もも肉の蒸し炒め

～ 蒸し焼きで春野菜のうまみを引き出す ～

<調理> ●石原洋子 『家の光』2024年5月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(300g)  
キャベツ……………1/4個(300g)  
ニンジン……………1本(150g)  
塩 サラダ油 コショウ

#### 作り方

- ①ニンジンは長めの乱切り、キャベツは大きめの一口大に切る。鶏肉は一口大に切り、塩少々をふる。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にしていれる。ニンジンを加えてふたをし、焦げないようにときどき混ぜながら6～7分蒸し焼きにする。
- ③ニンジンがやわらかくなったらキャベツを上のにせる。塩小さじ1/3とコショウ少々をふり、ふたをして弱火にし、さらに5分蒸し焼きにする。
- ④キャベツがしんなりしたらふたを取り、強火にして水分をとばすように炒め合わせる。

