

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！
農家・JA発！
ふるさと納税
返礼品

MAINビントの秘訣、教えます

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

光

大正十四年五月十七日(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 株式会社IIE

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)

作り方

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

- 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。

