



おすすめ

# 家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●石原洋子 『家の光』2024年5月号「家の光料理カード」掲載

## 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 ～

エネルギー  
458kcal  
塩分1.5g  
調理時間20分



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

5月号好評発売中

# 家

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

□IENo HIKARI

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  
ちよつこの行動で  
食と農の未来が  
変わる!

農家・JA発!  
ふるさと納税  
返礼品

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー  
マガジン

# 光

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へのせる。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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで