

KITCHEN はた屋



ビール、ワインにピッタリの洋食の紹介です。
おうちでビストロの味が楽しめます！
ビール、ワインが進みますよ！！
でも、飲み過ぎには注意してくださいね☺

#20 若鶏のワイン蒸し香草風味



〈材料〉

ササミか胸肉 350g くらい
（胸肉は、3分の1に切る）
ブロッコリー
ミニトマト
きのこ類（お好みのきのこ）
乾燥ミックスハーブ
おろしニンニク 小さじ1
オリーブオイル 大さじ2～3 ばい
塩胡椒 少々
白ワイン 4分の1カップ

〈手順〉

- ① オリーブオイル、おろしニンニク、鶏肉をフライパンに入れて白ワインをかけ、蓋をして約5分弱火で蒸し焼きにする。
- ② ブロッコリー、きのこを小分けにする。
- ③ 野菜、ミックスハーブ、塩、胡椒を入れて約3分弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 最後にお好みで粉チーズをふり、蓋をして弱火で1分。



野菜の量は お好みで加減してくださいね。

野菜と一緒に蒸すことで、深みのある味わいになります。



*きょうと教組 HP の  を  ! 今までのレシピが見られます!!