

キャベツと鶏肉のチーズ蒸し

～カレー粉とチーズでおいしさアップ!～



1人分 145kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)	100g	オリーブ油	大さじ1/2(6g)
塩	少々(0.2g)	生姜	3g
こしょう	少々	カレー粉	小さじ1/2(1g)
小麦粉	小さじ1(3g)	白ワイン	大さじ1(15cc)
キャベツ	100g	塩	ひとつまみ(0.5g)
にんじん	30g	水	35cc
小松菜	60g	スライスチーズ	1枚
しめじ	30g		

作り方

- 1 鶏肉は幅を半分に切ってから一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 キャベツは4～5センチ角に切り、にんじんは薄い短冊切りにする。小松菜は葉と茎に分け、それぞれ3センチ長さのザク切り、しめじは小房に分ける。生姜は皮をむき、せん切り。
- 3 大きめのフライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で生姜を1～2分炒める。鶏肉を加え、両面を焼き、カレー粉をふってからめる。
- 4 にんじん・小松菜の茎・しめじ・キャベツを加え、白ワインを回し入れる。ふたをして中火から強火で約1分間蒸し煮にする。キャベツがしんなりしたら、小松菜の葉を加える。
- 5 塩をふり、水を回し入れてふたをし、中火で5分間蒸し煮にする。途中1～2回混ぜる。
- 6 汁気が残っていたら、ふたを取って汁気をとばし、スライスチーズをちぎり、散らす。火を止めて、ふたをして3～4分間蒸らす。全体を大きく混ぜ、器に盛りつける。