

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 144kcal
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
塩	少々（0.2g）	しょうが	3g
こしょう	少量	カレー粉	小さじ1/2
小麦粉	小さじ1	白ワイン	大さじ1
キャベツ	100g	塩	ひとつまみ（0.5g）
にんじん	30g	水	35ml
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。しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- ③ 大きめのフライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火でしょうがを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。