

白菜と鶏もものホイル蒸し



材 料 (2人分)

白菜……………1/4個
 鶏もも肉……………1/2枚
 [A]
 黒酒……………大さじ1
 醤油……………大さじ1/3弱
 塩……………小さじ1/2

- 作 り 方
- ① 鶏肉は皮ごと薄く切ってAとませ合わせ、全体に下味がなじむよう、1時間程置く。
 - ② ①の肉を白菜の葉の間に挟みこみ、アルミホイルでしっかり包む。
 - ③ 鍋に②を入れて蓋をし、中火で15～20分蒸し煮する。



満足感たっぷり、味つけもシンプルで簡単。ダイエットに最適な料理です。特に白菜の芯の部分にはビタミンCがより多く含まれています。熱に弱いビタミンCも蒸し焼きにすると比較的壊れにくくなります。良質のタンパク質を持つ鶏肉の旨味と黒酒のアミノ酸が味わえる一品です。