

# かぶと鶏肉の蒸し物

材 料	分量(2人分)	切り方等
オリーブ油	適量	
鶏もも肉	160g	余分な脂を除き、 食べやすい大き さに切る
かぶ	2個	茎を少し残したも のを6~8等分に 切る
塩	少々	
黒こしょう(粗びき)	少々	
レモン	2切れ	くし形切り



レシピ: 船橋市保健所 管理栄養士

- ①鶏肉に塩、黒こしょうをふる。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて皮に焦げ目がつくまで焼いた後、取り出す。
- ③②のフライパンにかぶ、鶏肉を重ねるように入れ、オリーブ油を回しかけ、ふたをして中火~弱火で蒸し焼きにする。
- ④③に火が通ったら、塩を加えて味を整える。
- ⑤器に盛付け、レモンを添える。

❖蒸し焼きにする際は、シリコンスチーマーと電子レンジでも手軽に作れます♪