

スタッフの一押しレシピ No. 8

2022. 10. 3
中東遠総合医療センター
栄養室

鶏ワイン蒸し



栄養価（1人分）

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	6.6 g
炭水化物	7.7 g
食塩	1.1 g

材料（2人分）

鶏もも肉	150g
赤ワイン	小さじ2
油	小さじ1

【付け合わせ】 ブロッコリー	60g（お好みの量）
-------------------	------------

【タレ】	
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	6g
白ごま	4g
粉チーズ	4g

作り方

- ①付け合わせのブロッコリーを茹でる
- ②鶏肉を一口大に切る
- ③フライパンに油を引き、鶏肉を両面焼く
- ④赤ワインを入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする
- ⑤鶏肉を取り出し、ワインや肉汁が残ったフライパンにタレの調味料をすべて入れ、よく混ぜながら弱火でとろみが付くまで煮詰める
- ⑥お皿に盛り付け、タレをかけて完成



スタッフの一押しポイント



ワインと一緒に蒸すことで、鶏肉がやわらかく仕上がります。
残ったワインや肉汁と一緒にタレを作るのがポイントです。
甘辛く洋風な味付けでご飯が進みます。