

vol.1 チキンと長ネギのワイン蒸し



材料 2人分

鶏もも肉（皮なし） 1枚
長ねぎ 1本
赤ピーマン 1個
パセリ（みじん切り） 適量

（マリネ液）

白ワイン 大さじ2
にんにく（すりおろし） 1かけ
洋風スープの素（顆粒） 小さじ1
ローリエ 2枚
オリーブオイル大さじ1
塩・砂糖・こしょう 各少々

作り方

1 鶏もも肉は一口大に切り塩こしょうする。長ねぎ6センチ幅に切り、それぞれ縦8等分に切る。赤ピーマンは細切りにする。

2 ビニール袋にマリネ液の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせ、1の鶏もも肉と長ねぎ、赤ピーマンも入れて口を閉じ、マリネ液を全体にもみ込んで、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。



3 2を少し常温に戻し、ルクエに入れて600wのレンジで鶏肉に熱が通るまで4～5分加熱する。仕上げにパセリを散らす。