



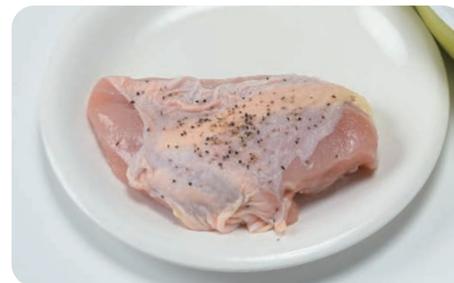
初春の野菜と鶏むね肉のエチューベ

材料(2人分)

- A { ● とりむね肉…1枚(200g)
● 塩…1.0g ● 黒こしょう…0.3g }
- B { ● バター…8g
● 新じゃがいも…中1個(100g) 5mmスライス
● 新にんじん…1/2本(50g) 5mmスライス
● 芽キャベツ…80g
(小なら6個ぐらい、大きければ半分切る)
● カリフラワー…4房(60g)
● 塩…0.8g }
- C { ● きのこと(しめじ、マッシュルームなど)…60g
● ほうれん草…25g ● な花…25g
● 二十日大根(葉付)…2個
● スナップえんどう…4本
● グリーンピース…30g
● 塩…0.2g ● バター…8g }



栄養量 ・エネルギー…312kcal ・脂 質…12.8g ・ビタミンA…339μgRAE ・食物繊維…7.5g
・たんぱく質…28.7g ・炭水化物…22.7g ・ビタミンC…141.8mg ・食塩相当量…1.3g



① ①のとり肉に塩こしょうしておいておきます。



② 直径20~24cmぐらいのフライパン(テフロン加工してあるのが便利)にバター8gをぬり①のとり肉を皮を下にしてのせます。空いている所にじゃがいものうす切、にんじんのうす切、③の他の野菜をすき間が空かないように並べ、上から塩0.8gふりかけ、ふたをして弱めの中火で8分程加熱します。

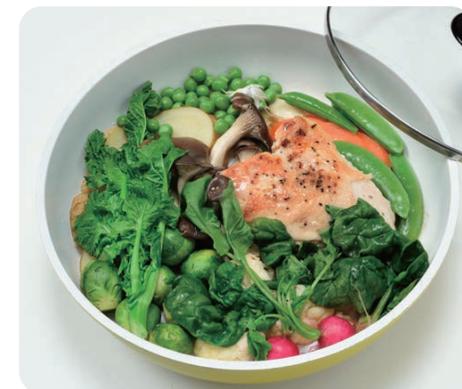


③ とり肉に色が付いて半分ぐらい焼けていたら次の工程(④)へ。まだ半分までいかなかったらもうしばらく加熱して半分焼けるまで待ちます。



④ 一度火を消し、とり肉をひっくり返し、②の野菜をじゃがいも、にんじんなどの上のにせ、塩0.2gふりかけ、バター8gをちぎってのせます。

⑤ 再びふたをして弱めの中火で8分程加熱します。



⑥ とり肉に火が通れば出来上がりです。



⑦ とり肉を一口大にスライスし、野菜と一緒に盛り付けます。焼き汁がでていれば上からかけます。

※野菜は何でも構いませんが、種類を多く入れたほうが楽しめます。⑥の野菜は時間のかかるもの、②の野菜は葉物などです。⑥が少なく、②が多い時はきのこを⑥に入れて下さい。最初に焼く時フライパンにすき間があると焦げてしまいます。
※チコリ、セロリ、アスパラなどもおすすめです。