



芽キャベツと鶏肉のバター焼



材料(2人分)

- 鶏手羽元…4本(240g)
※又は手羽先、もも肉などもよい
- 芽キャベツ…16個(250g)
※大きさにより数は調整してください
- にんにく…2片
- バター…20g
- 塩…2gと1g
- 黒こしょう…少々

① 鶏手羽元を軽く洗い、水気をふきとって塩2gと黒こしょう少々振ります。芽キャベツの大きそうなものだけ芯に切れ目を入れます。(火の通りをよくするため)



② フライパンを熱し油(分量外)をひき、鶏肉を皮目から焼きます。ふたをして弱火にして蒸気をこもらせながら、蒸し焼きにします。



③ 鶏肉に七分程度火が入ったら(全体が白くなり肉が縮んで骨が見えてくる。肉汁が出てくる。)、ひっくり返し芽キャベツとにんにくを入れ塩1g振りかけます。バターをちぎって加え、再びふたをして弱火で焼きます。



④ 香ばしい香りがしてきたら芽キャベツをひっくり返し、更に2~3分加熱して肉に火が通っているか確認して出来上がりです。(骨から肉を簡単にはがせる)



栄養量
 ・エネルギー…288kcal
 ・たんぱく質…22.8g
 ・脂質…19.0g
 ・炭水化物…13.8g
 ・ビタミンK…223μg
 ・ビタミンC…203mg
 ・食物繊維…7.2g
 ・食塩相当量…1.9g