

2025 年 10 月号

【料理名】 さつまいもと鶏肉の塩ワイン蒸し



【献立】

ほうれんそうのシーザーサラダ
きのこのスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 488 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2～3 人分）

さつまいも…… 1 本（300g）

鶏もも肉（から揚げ用）……400g

にんにく…… 1 片

バター……10g

ローリエ…… 1 枚

黒粒こしょう……小さじ $\frac{1}{2}$

白ワイン……大さじ 3

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま 2 cm 厚さの半月切りにし、水にさらす。にんにくは薄切りにする。
2. 鶏肉は塩小さじ $\frac{1}{2}$ をもみこむ。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を入れ、さつまいもの水気をきって並べ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふる。②をのせてにんにく、バター、ローリエ、粒こしょうを散らし、ワインをふって鍋肌から水 $\frac{1}{4}$ カップを加える。ふたをして中火にかけ、さつまいもが柔らかくなるまで 8～10 分蒸し煮にする。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。