ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏むね肉とブロッコリーのフライパン蒸し

調理時間
15分

1人分
約173kcal

※写真はイメージです。

冬の旬食材

JAさいたま
ブロッコリー

＋

使ったのはコレ!

キユーピー
テイスティ
ドレッシング
黒酢たまねぎ
210ml

鶏むね肉とブロッコリーのフライパン蒸し

材料/4人分

鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
JAさいたま ブロッコリー・・・・・・1株
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
ブロッコリーの茎・・・・・・・・・・・1本分
バター 有塩バター・・・・・・・・・・・・・5g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
キユーピー テイスティドレッシング
黒酢たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

①鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、塩をもみ込んで片栗粉をまぶす。

②ブロッコリーは小房に分け、ブロッコリーの茎は皮をむいてひと口大に切る。じゃがいもは皮をむき厚さ1㎝の半月切りにする。

③フライパンに②のブロッコリー、じゃがいも、①の順に重ね、水を加えてふたをする。中火にかけ、蒸気が出てきたら約7分蒸し焼きにする。

④鶏むね肉に火が通ったら火を止め、バターを加えて和え、器に盛りつけて「キユーピー テイスティドレッシング黒酢たまねぎ」をかける。