

# チキンポテトサワー蒸し

鶏肉にさっぱりビネガーをかけて蒸しました



## 材料(4人分)

鶏もも肉	……	2枚
塩 こしょう	……	少々
さつまいも	……	2本
玉ねぎ	……	1個
しょうがのうす切り	……	2枚
オリーブオイル	……	大さじ2
ワインビネガー	……	50ml
ワイン	……	100ml
水	……	50ml

## 作り方

- 1 鶏もも肉一枚を半分に切り、塩、こしょうをふっておく。さつまいもは、厚さ2cmの半月切りして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を入れ中火で皮から表面を焼き、裏返して両面焼く。
- 3 鶏肉を取り出したフライパンにオリーブオイルを大さじ1加えて熱し、  
1の玉ねぎ、しょうが、塩少々を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、さつまいも、鶏肉をのせる。
- 4 3に赤ワイン、赤ワインビネガー、水を加えふたをして弱火で10-15分さつまいもが柔らかくなる迄蒸し煮する。
  - ・ 彩りにベリーリーフをたっぷり添え、お子様には鶏肉を食べやすい大きさにカットして。
  - ・ ワインビネガーがないときは、りんご酢で代用しても。