

春キャベツの塩麴蒸し煮

甘いキャベツを楽しめます



材料(4人分)

鶏胸肉	……	2枚
玉ねぎ	……	300g
キャベツ	……	小1個
塩	……	小さじ1
塩麴	……	大さじ2
酒	……	大さじ1
オリーブオイル	……	大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。キャベツはざく切りにする。
- 2 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、塩麴をからめておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎと塩を入れ、弱火で加熱する。しんなりしたら上下返す。
- 4 玉ねぎが少し色づいたら、2の鶏胸肉を上にならべ、酒をふる。
- 5 4にキャベツを重ね、ふたをして弱火で蒸し煮にする。鶏肉に火が通ったらできあがり。器に盛り、彩りに水菜を添える。