

鶏肉と大豆の蒸し煮

まろやかなコクのあるバルサミコ酢がおしゃれな一品に仕上げます



材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚
塩	肉の重量の1%
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
なたね油	大さじ1
大豆水煮	200g
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
白ワイン	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ2

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、重量の1%の塩とこしょう少々をふり、片栗粉を表面にまぶす。玉ねぎとピーマンは1cm角に切る。
- 2 フライパンになたね油を熱し、両面に焼き色をつけて取り出す。
- 3 肉を取り出したフライパンに、玉ねぎ、塩小さじ1/2を入れて炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、ピーマンと大豆の水煮をさっと炒める。
- 5 鶏もも肉と砂糖、白ワイン、バルサミコ酢を加え、蓋をして10分程度蒸し煮する。