

無水・無油調理



材料（4人前）

鶏もも肉	…	1枚(約250g)
ほうれん草	…	1束
塩、こしょう	…	各適量
柚子の皮 (すりおろし)	…	適量


【柚子ポン酢しょうゆ】

柚子のしぼり汁	…	1個分
しょうゆ	…	40cc
みりん	…	大さじ2
酢	…	小さじ2
大根おろし	…	1/4本分

作り方

- 1 鶏もも肉に塩・こしょうをしておく。
ほうれん草は洗い、水滴がついたままビタクラフトの鍋に入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がったら弱火にして1~2分間加熱する。茹で上がったら、流水でさっと洗い、水気を切って3cmに切り揃える。



- 2  ビタクラフトのフライパンにフタをして中火に加熱する(約2分)。水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態になったら、鶏肉の皮目を下にして入れ、フタをして弱火で焼く。焼き色がついたら裏返して焼き、ひと口大に切る。



- 3 ボウルに②の鶏もも肉と【柚子ポン酢しょうゆ】を入れて15分ほど漬け込む。
- 4 器に盛り、ほうれん草を添えて、柚子の皮を散らす。

無水調理・無油調理で
簡単ヘルシーに!!

ワンポイントアドバイス

無油調理で余分な脂はカットして、フタをして焼き上げることで、しっとり焼きます。柚子ポン酢でさっぱりとして、ほうれん草も甘くて美味しいです。柚子皮の白い部分は苦味があるので、しっかり取り除いて下さい。また、ほうれん草は茹で上がったあとは、水で洗うことでえぐみがとれます。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

