

鶏手羽元のスープ



調理時間 35分
カロリー 306kcal
塩分 1.8g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間10分
自然放置

材料(4人分)

【圧力鍋に入れる材料】

金時豆 100g

【エキサーボウルに入れる材料】

大根 50g

にんじん 40g

固形ブイヨン(チキン) 2個

水 600cc

ローリエ 1枚

【エキサースティーマーに入れる材料】

鶏手羽元 8本

香味野菜(セロリの葉・ニンジンの皮) 適量

プチトマト(へたを取る) 8個

いんげん 8本

塩・こしょう 各適量

作り方

1. 圧力鍋に金時豆と水400ccを入れる。
2. ジュースエキサーボウルに大根、にんじん、固形ブイヨン、水600cc、ローリエを入れ、(1)の圧力鍋にセットする。
3. ジュースエキサースティーマーに香味野菜を敷き、鶏肉を並べ入れ、塩、こしょうをし、(2)の圧力鍋にセットして、ふたをしてから中火にかける。
4. 圧力表示ピンが上がり**レベル2**になったら、弱火にして、**レベル2を維持したまま10分間加圧**する。火をとめ、**そのまま自然放置**して圧力表示ピンが完全に下がってから、ふたを開ける。
5. 鶏肉の身をほぐし、骨を取り除く。金時豆はざるに上げて、水気をきる。
6. ジュースエキサーボウルのスープを鍋に移し、鶏肉、金時豆、プチトマト、いんげんを加えて中火にかける。沸騰したら弱火にして3分ほど煮て、塩、こしょうで味を調え、火をとめる。
7. 器に盛り、仕上げにバジルソースをたらす。

下準備

【A(バジルソース)】

生バジル(みじん切り) 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

にんにく(すりおろし) 大さじ1

アドバイス

- ・金時豆はさっと洗い、3倍量の水(分量外)に一晩つける。鍋に金時豆とつけ汁を入れて中火にかけ、アクを丁寧につくす取る。ざるに上げて、水気をきる。
- ・大根とにんじんは皮をむき、短冊切りにする。いんげんは筋を取って、食べやすい大きさに切っておく。
- ・ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、バジルソースをつくる。
- ・香味野菜は千切りにしておく。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフトスーパー圧力鍋バーテックス3.5L

お手入れ簡単なシンプルデザインで初めての方でも簡単・安心に使えるラクラク構造で5重安全装置付き。調理時間が短縮できるから低燃費で経済的です。