

ビタクラフトと暮らす春の一日。

春の食材をつかったヘルシーレシピ
VitaCraft

Spring,2012

春

体が喜ぶ春野菜のポトフ

 野菜 一人あたり 102g  所要時間 15分

材料 <4人分>

鶏むね肉…小1枚 にんにく…1片
新じゃがいも…1個 にんじん…60g
セロリ…60g 春キャベツ…100g
トマト…1個 マッシュルーム…8個
パセリ…少々 レンズ豆…大さじ2
水…3カップ チキンキューブ…1個
ホワイトペッパー…少々

作り方

1. 鶏むね肉は余分な脂分を取り除く。
野菜を切る。[にんにくはスライス。新じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に。セロリは筋を取りスティック状に。春キャベツ、トマトをざく切りに。マッシュルームは半分に。パセリは細かくちぎる。] レンズ豆は洗ってザルに上げる。
2. ビタクラフト鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とす。玉になってコロコロ転がる状態まで加熱したら鶏むね肉の皮目から入れて、にんにくを加えフタをして弱火にする。鶏むね肉を裏返して両面焼き色をつけてパセリ以外の野菜、水、チキンキューブを入れてフタをして中火にする。蒸気が上がれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。(約10分)
3. 鶏むね肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけホワイトペッパーで味をととのえ、パセリを散らす。

