

無水・無油調理



材料（2人前）

鶏もも肉	...	400g
塩	...	適量
小麦粉	...	適量
チンゲン菜	...	適量

調味料【A】

しょうゆ	...	大さじ3
酒	...	大さじ3
みりん	...	大さじ3
砂糖	...	大さじ1

作り方

1 鶏もも肉は薄く両面に塩をし、10分程おく。
調味料【A】は合わせておく。鶏もも肉の身側だけに小麦粉をつけて余分な粉は落とす。
チンゲン菜は一口大に切り、ビタクラフトの鍋にチンゲン菜と大さじ2の水を入れフタをし、中火にかけて沸騰したら弱火にし好みの固さに茹でる(約2分)。



2 ビタクラフトのフライパンを中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱したら、鶏もも肉を皮目を下にして入れる。フタをして弱火にしてじっくり火を通す。皮目にしっかり焼き色をつけて身側に返す。



3 **1**に、調味料【A】を合わせたタレを加えて中火に戻し、鶏もも肉の両面にタレをからませながら仕上げる。途中、タレをかけながら照りをだす。

無水調理・無油調理で
簡単栄養たっぷり♪

ワンポイントアドバイス

食材に全て小麦粉をつけてしまうと、焼くのに油が必要ですが、鶏もも肉の身側だけ小麦粉をつけることで「無油調理」に。これで余分な油は使わず、その分カロリーを控えられます。こってりした照りと、時間が経ってもジューシーな食感を損なわない美味しい「トリテリ」をビタクラフトなら作れます。野菜の固さに応じて水分を補い、少量の水で茹でれば栄養たっぷりの野菜を召し上がっていただけます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

