

## 鶏むね肉のビネグレットソースのセット

主食:ポパイライス 主菜:鶏むね肉のビネグレットソース

汁:ミネストローネ風スープ 副菜:シュークルート



野菜摂取量: 351g



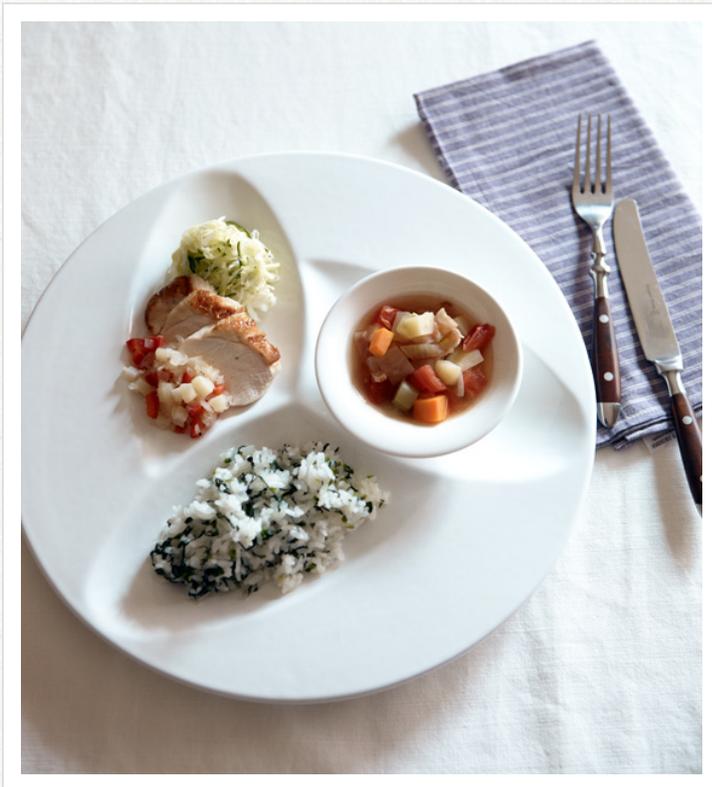
食塩相当量: 2.3g



カロリー: 540 kcal

### 鶏むね肉のビネグレットソース

※4品摂取総量



#### 材料

《2人分》

|             |       |
|-------------|-------|
| 鶏むね肉        | 1/2枚  |
| 塩           | ふたつまみ |
| 白ワイン        | 小さじ1弱 |
| 【ビネグレットソース】 |       |
| じゃがいも       | 小2個   |
| 玉ねぎ         | 中1/2個 |
| パプリカ(赤)     | 少量    |
| レモン汁        | 小さじ2  |
| オリーブ油       | 小さじ1  |
| 塩           | 少々    |
| こしょう        | 少々    |
| 練りがらし       | 小さじ1弱 |

#### 作り方

1. 鶏むね肉は塩、白ワインをかけてしばらくおく。  
ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、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、鶏むね肉を皮目から入れ、焼き色がついたら裏返しフタをして弱火で加熱する(約10分)。  
食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつける。
2. 【ビネグレットソースを作る】  
じゃがいもは1cm角のさいの目切りにして水にさらしザルに上げる。玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは1cm角に切る。  
ビタクラフトの鍋にじゃがいも、玉ねぎ、パプリカ、水大さじ3を入れフタをして中火にかけ蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にし、串がスッと通るくらいまで加熱する(約4分)。
3. ボウルにレモン汁、オリーブ油、塩、こしょう、練りがらしを入れてよく混ぜ2と和える。
4. 1の鶏むね肉にビネグレットソースを添える。

## ポパイライス

### 材料

《 3人分 》

|   |      |         |    |
|---|------|---------|----|
| 米 | 1cup | ほうれん草   | 1株 |
| 水 | 1cup | バター(有塩) | 少量 |

### 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。  
ビタクラフトの鍋に米、水を入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし5～10分蒸らす。
2. ほうれん草は洗って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、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして1分加熱し冷水に取る。水気を絞りみじん切りにする。
3. 1に2のほうれん草、バターを加えて全体を混ぜ合わせる。

## ミネストローネ風スープ

### 材料

《 2人分 》

|       |       |      |        |
|-------|-------|------|--------|
| じゃがいも | 中2個   | にんにく | 少量     |
| にんじん  | 20g   | ベーコン | 2枚弱    |
| セロリ   | 3cmほど | 塩    | 小さじ1/4 |
| 玉ねぎ   | 中1/2個 | こしょう | 少々     |
| トマト   | 中1個   | 水    | 160ml  |

### 作り方

1. 【トマトを湯剥きする】  
トマトはヘタを取り十字に切り込みを入れ、切ったほうを上にしてビタクラフトの鍋に並べる。  
水100mlを入れてフタをし、中火にかけて蒸気が上がったなら10～15秒そのまま加熱し、冷水に取る。
2. じゃがいも、にんじん、セロリは1cm角のさいの目に切る。  
※じゃがいもは水にさらしてザルに上げる。  
玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、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、2のにんにく、ベーコンを入れて弱火で加熱する。香りが出れば2の野菜を加えて炒め、野菜がしんなりしてから分量の水(160ml)を入れてフタをし再び中火にかける。  
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火で約3分加熱し、最後に塩、こしょうで味をととのえる。

## シュークルート

### 材料

《 2人分 》

|      |      |           |       |
|------|------|-----------|-------|
| キャベツ | 4枚   | 【合わせ酢】    |       |
| きゅうり | 1/2本 | 塩         | 少々    |
|      |      | 酢         | 小さじ4  |
|      |      | 砂糖        | 小さじ1強 |
|      |      | しょうが(搾り汁) | 少量    |

### 作り方

1. キャベツは千切りにし水で洗い、水滴がついたままビタクラフトの鍋に入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がった後火を止めてザルに上げ冷めてから水気を絞る。  
きゅうりは細切りにする。
2. ボウルに合わせ酢の調味料を入れてよく混ぜた後、1 と和える。