

簡単! 時短! ほったらかし!

鶏つみれで作る白菜の重ね蒸し



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

めぐみ生鶏つみれを使うから肉の下味不要。

白菜を切って重ねることで食べやすさもアップ。

10分蒸すだけでできるほったらかしのごちそうメニューです。

材料(4人分)

めぐみ鶏生つみれ……300g
白菜……………1/4個
ホワイトマッシュルーム…4個
ピザ用チーズ……………40g

A
カットトマト缶……………1/2缶(200g)
コンソメ(顆粒)……小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
ブラックペッパー……………小さじ1/4
水……………100ml
パセリ(乾燥)……………適量

- 1 白菜は2cm幅に切る。
- 2 マッシュルームは縦半分に切る。
- 3 ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに1の1/3量を広げ、鶏つみれの半量をのせて広げ、チーズを半量かける。同様に交互に重ねる。
- 5 2、3を周りに流し入れ、蓋をして中火にかける。肉に火が通るまで10分ほど蒸し焼きにしたら火を止める。
- 6 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付けてパセリをかける。