



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑩

リボンズハウス通信 Vol.10(2013年10月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●鶏肉の黒酢煮●●●

【材料】 4人分

鶏もも肉	400g
黒酢	50ml
酒	50ml
しょうゆ	大さじ2
にんにく	2片
しょうが	1片(薄切り)
タカノツメ	1本
ブロッコリー	適宜(小房に分ける)
サラダ油	適宜
オリーブオイル	適宜
塩、こしょう	適宜

①



黒酢たっぷりの
鶏肉料理
です。

【作り方】

1. 鶏肉を適当な大きさに切り、塩・こしょうしておく。
2. オリーブ油と塩少々を入れた沸騰した湯で、ブロッコリーを茹でる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を色よく焼く(しっかり焼色をつける)。
4. 鍋に上記①を入れて火にかけ、煮立ったら1の鶏肉を入れる。
蓋をして、もう一度沸騰したら弱火にし、さらに15~20分煮る。
4. 鶏肉とブロッコリーを皿に盛り、2の鍋に残ったソースをかけ、白髪ねぎを添えて盛り付ける。