

キャベツと鶏もも肉のビネガー蒸し

合計加熱調理時間 約 **60**分

[1人分：773kcal/ 食塩相当量：2.5 g]

白ワインビネガーでさっぱりいただく蒸し料理。
コンビ加熱でキャベツは甘く、鶏もも肉はほろほろ柔らかかに。



分量

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	200℃	—
2	コンビ	100%	50分	160℃	—

材料 (4人分)

鶏もも肉：骨付き	4本
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
<材料a>	
キャベツ (1cm幅の細切り)	800g
タマネギ (薄切り)	1個
セロリ (薄切り)	1本
ニンニク (みじん切り)	2かけ
<材料b>	
白ワインビネガー	60cc
バター	30g
クミン：ホール	小さじ1・ 1/2
タイム	3枝
塩	小さじ1
粗びきブラックペッパー	適量
レモン (薄切り)	4枚
チャービル	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏もも肉を入れる。サラダ油を回しかけ【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れる。
- 加熱開始から5分後、2のホテルパンをスチコンに入れる。
- 3の65mmのホテルパンに、鶏もも肉、<材料b>を加えフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 器に盛り、粗びきブラックペッパーを振り、レモン、チャービルを添える。

調理ポイント ◆作り方4で鶏肉はキャベツの中に埋めるように入れる。