

京野菜

わくわくレシピ

No. 11 市民しんぶん北区版
平成 23 年 3 月号に掲載

菜の花とチキンの炒め物

ざいりょう (4人分)

- | | |
|---------------|--------------------------|
| ★ 菜の花 200g | ★ 鶏もも肉 200g |
| ★ ベーコン 50g | ★ にんにく 2片 |
| ★ たかの爪 1本 | ★ バター 小さじ $2\frac{1}{2}$ |
| ★ 酒 大さじ 1 | ★ 水 50cc |
| ★ オリーブ油 大さじ 1 | |
| ★ 塩・コショウ 少々 | |

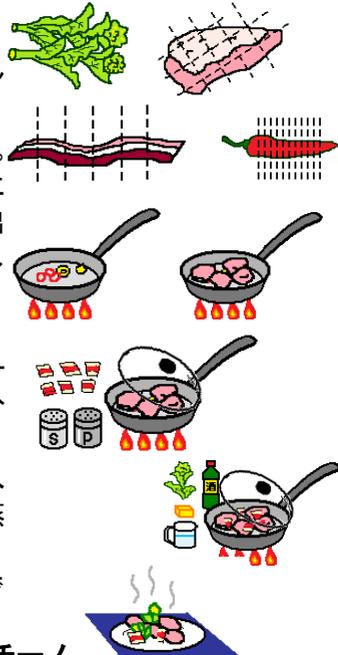
つくりかた

- ① 菜の花は洗って水を切っておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ベーコンはざく切りにする。
- ③ たかの爪は種を取り、輪切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくとたかの爪を炒め、香りが出てきたら、鶏もも肉の皮目を下にして入れる。
- ⑤ 皮目に軽く焦げ目が付いたらひっくり返し、塩・コショウをふり、ベーコンを入れ、ふたをして、肉に8分目まで火を通す(中火で約10分)。
- ⑥ ⑤に、菜の花とバター、酒、水を入れ、軽く全体を混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする(約5分)。
- ⑦ 塩・コショウで味をととのえたらできあがり。

★スパゲティをあわせると、ペペロンチーノ風になります。

野菜のひとりごと

菜の花(地域により花菜とも言う)はビタミンC、カルシウム、βカロチンを豊富に含み、ほろ苦さが身体を冬から春へと目覚めさせてくれます。



<京野菜料理 ke-ko>