

チキンとキャベツの塩バター蒸し

材料 (2~3人分)

キャベツ 1/6 個くらい

鶏もも 1 枚(200g~300g)

塩胡椒適量 オリーブオイル 大さじ 1

酒大さじ 1 鶏ガラ顆粒大さじ 2

にんにくパウダー(チューブ) 適量(無くても OK)

バター10g くらい



作り方

1



キャベツはこのようにざく切り。鶏ももは一口大に切って塩胡椒しておく。

2



フライパンにオリーブオイルを入れて、鶏ももを皮目下にして並べる。

3



その上にキャベツを入れて、蓋して強めの中火で 2~3 分加熱する

4



酒をふり、鶏ガラ顆粒、にんにくパウダー、バターをのっける

5



キャベツを少し混ぜて馴染ませ、蓋をして 5 分ほど加熱する

6



これくらいしんなりしたら

7



軽く混ぜて味見して、出来上がり！