



ジューシー！

鶏むね肉のハーブ蒸し

材料	鶏むね肉	1枚 (300g)	レモン (輪切り)	2枚
	白ワイン A	小さじ 1/2	ローズマリー	1本
	塩	小さじ 1/2	外容器用の水	200ml
	白ワイン B	小さじ 1		

作り方

- 1 鶏むね肉に白ワイン **A** をふり5分おく。
- 2 鶏むね肉の水分を軽く拭き取り、塩をもみこむ。
- 3 内容容器に鶏むね肉を入れ、白ワイン **B** を入れる。
- 4 外容器に分量の水とローズマリーを入れ、内容容器をセットする。
- 5 フタをしっかりと閉めて電子レンジ(500W)で8分加熱する。
- 6 そのまま3分蒸らして取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、レモンとアボカドディップを添える。

(アボカドディップ)

アボカド1/2個をボウルに入れてゴムベラで潰し、レモン汁小さじ2を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。