



しっとりとした鶏肉にタイムの香りが爽やか
**チキンと野菜のオイル蒸し
ルバーブソース**

対応製品名 : ヘルシークッカー

使用部品 :

調理時間 : 70分

材料 (4人分)

骨つき鶏もも肉 4本
(骨にそって隠し包丁を入れる)

A

塩 大さじ2

はちみつ 小さじ2

黒こしょう 小さじ1

白ワイン 60ml

おろしにんにく 2片分

オリーブオイル 150ml

タイム 4枝

じゃがいも 小4個 (半分に切る)

芽キャベツ 8個

パプリカ (赤・黄) 各1/2個 (乱切りにする)

なす 1本 (乱切りにする)

〈ルバーブソース〉

ルバーブ 8本

B

おろしにんにく 1片分

はちみつ 大さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

作り方

1. 鶏もも肉は、Aでマリネし、冷蔵庫に入れ一晩おく。
2. ガラスポットに1、タイム、オリーブオイルを入れ、【MEATモード】で30分蒸す。野菜とルバーブを鶏肉のまわりに入れ、さらに【MEATモード】で30分蒸す。
3. [ルバーブソースを作る] 2で蒸したルバーブをボウルに取り出し、Bを入れ、ハンドブレンダーなどでなめらかになるまで混ぜる。鶏肉、野菜にルバーブソースをつけて食べる。