

蒸し鶏のハーブオイルがけ



さっぱりヘルシーむね肉はハーブとガーリックが香るオイルで満足感アップ！むね肉のゆで方がしっとり仕上げるコツです。

🍷 材料（1人分）

●ハーブオイル

A **GABAN® ガーリックパウダー**…2g
GABAN® パセリみじん切り…0.5g
GABAN® バジルみじん切り…0.5g
GABAN® オリーブオイルEXバージン
…60ml

トマト…25g
塩…少々

鶏むね肉…140g
塩…少々
白ワイン…60ml
水…200ml

ハーブオイル…20g
ラディッシュ…1個
ヤングコーン…2本
ブロッコリー…20g

🍳 シピ（所要時間:15分※）

- ① トマトは種を取り除き、5mm角に切る。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかけ、ガーリックが香るまで火にかける。
- ③ ②に①を入れてサツと混ぜ、塩で味を調え冷ます。
- ④ 鶏むね肉に塩をふり、1時間ほどおく。
- ⑤ 鍋に水、白ワインを入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、④を入れて蓋をし、完全に冷めるまでそのままにする。
- ⑥ ブロッコリー、ヤングコーンはゆでて半分に、ラディッシュも半分に切る。
- ⑦ ⑤を食べやすい大きさに切り、器に⑥と共に盛り付け、③をかける。

※④、⑤の時間は含みません。