

鶏肉と野菜のクミン蒸し



2人分

鶏モモ肉 200g
キャベツ 大2枚
トマト 大1個
エリンギ 1本
黄パプリカ 1/3個
たまねぎ 1/4個
にんにく 1かけ
塩コショウ 少々
プレーンヨーグルト 大さじ2
白ワイン 大さじ1
クミンパウダー 小さじ1
塩 小さじ1/3
コンソメキューブ 1個

- 1) 鶏モモ肉は食べやすい大きさに、トマト、キャベツ、エリンギ、パプリカ、たまねぎはざく切り、にんにくはスライスする。
- 2) ボウルにヨーグルト、クミンパウダー、白ワインをあわせ塩コショウした鶏肉を入れて揉みこみ15分ほど置く。
- 3) お鍋に、キャベツ、たまねぎ、にんにくを敷き詰め、漬け込んだ鶏モモ肉をヨーグルトごと入れた上にトマト、エリンギ、パプリカをいれ塩とコンソメを崩しながら入れて中火でふたをして10分火にかける。