

レシピ紹介

鶏肉の白ワイン蒸し

【材料】2人分(1人分 kcal)

- ・鶏むね肉 1枚(200g)
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・ミニトマト 10個
- ・にんにく 1かけ
- ・白ワイン 100ml
- ・小麦粉 適量
- ・塩・こしょう 適量
- ・オリーブ油 大さじ4

【作り方】

鶏むね肉は水けをふいてひと口大に切り、塩・こしょうし、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香が立ったら鶏肉を加えて、焼き目をつける。ブロッコリー、ミニトマト、白ワインを加え、蓋をして4分蒸し煮にする。塩・こしょうをして味を調え器に盛る。

白ワインって健康にいいの？

「赤ワインは健康に良い！」ともてはやされる影でなんだか存在感のない白ワイン。でも実は白ワインにもいいところがあるのでご紹介します

白ワインのポリフェノールは吸収されやすい

ポリフェノールは動脈硬化の予防に効果があると言われています。ポリフェノールが多く含まれるのはやはり赤ワインですが、白ワインのポリフェノールは分子量が小さいため、吸収されやすいのが特徴です。

殺菌作用がある

白ワインに含まれる有機酸(クエン酸など)には殺菌効果があり、サルモネラ菌や大腸菌を減少させることが実験でも確認されています。よく生牡蠣と共に白ワインが提供されますが、それは相性がいいだけではなく白ワインの高い殺菌力を期待してのことなのだそう。

目安は？ 1日180ml程度です。飲み過ぎは、肝臓などに悪影響を及ぼします。休肝日も忘れずにとりましょう。

