

食生活改善推進団体若宮会レシピ

「鶏肉ときのこのクリーム煮」

◆材料◆ (2人分)

・鶏むね肉	120g	・エリンギ	30g
・塩、こしょう	少々	・マッシュルーム	10g
・じゃがいも	1個	・オリーブ油	小さじ2g
・にんじん	1/4本	・ローズマリー	3本
・しめじ	30g	・牛乳	200ml

◇作り方◇

- ①鶏むね肉はひと口大に切りフォークで突き、塩・こしょうをしておく。
- ②しめじは小房に分ける。エリンギは横半分に切ってから、手でさく。マッシュルームは7mm幅に切る。じゃがいもは皮をむき4等分に、にんじんは縦に4等分に切る。(じゃがいも等は面取りをすると崩れにくい)
- ③鍋にオリーブオイルを入れ①の肉を炒める。肉の表面に火が通ったら、じゃがいも、にんじんを加えて炒め、きのこ類も加え、上にローズマリーを乗せ、牛乳を加えて中火で煮る。煮立ったら弱火にしてじゃがいもに火が通るまで煮る

1人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
278	18.5	13.2	124	0.7