

チキンの きのこあんかけ

● 材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）……	120g
塩……	0.6g
こしょう……	少々
小麦粉……	小さじ2
生しいたけ……	30g
しめじ……	60g
えのきたけ……	40g
赤ピーマン（パプリカ）…	20g
サラダ油……	小さじ2
バター……	小さじ2
にんにく……	4g
たまねぎ……	50g
白ワイン……	大さじ2
塩……	0.6g
こしょう……	少々
レモン果汁……	大さじ1



● 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉は払い落とす。
- ② きのこ類は石づきを取って、食べやすい大きさに切る。赤ピーマンは太めのせん切りにする。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ④ ③のフライパンの油をふき取り、バターを溶かし、にんにくとたまねぎを炒める。
- ⑤ ④に鶏肉を戻し入れ、きのこ類のをせ、白ワインを加えて蒸し煮にする。火が通ったら、塩、こしょう、レモン果汁で調味する。

1人分栄養価

エネルギー	196kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	10.5g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	0.7g