

管理栄養士おすすめ

秋 手軽に1品

レシピ



チキンのきのこソースがけ



栄養素(1人分)

エネルギー: 125 kcal

炭水化物: 8.0g 脂質: 3.9g たんぱく質: 15.1g

食塩相当量: 0.9g

材料(1人分)

・鶏もも肉	70g	A 醤油	小さじ1/2
・しめじ	25g	A みりん	小さじ1
・えのき	25g	A わさび	1 cm
・こしょう	少々	A にんにく	2 cm
・オリーブオイル	少々		
・酒	小さじ1		

作り方

- ① 鶏肉は酒、胡椒を揉みこむ。
- ② しめじ・えのきは石づきを取り除き、ほぐします。
- ③ フライパンで鶏肉を両面焼く。いったん皿に移す。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、しめじ、えのきを炒めAで味付けする。
- ⑤ 鶏肉の上に載せたら完成。

