

チキンソテーの マッシュルームクリームソース

～材料/2人分～

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・マッシュルーム 100g (1パック)

- [a]
- 牛乳 100cc
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - ・バター 5g
 - ・ブラックペッパー 適量

1人分
326kcal

- ①鶏肉を一口大に切り、両面軽く塩・こしょうをし、小麦粉を両面にまぶしたら、余分な粉を落としておく。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉を皮目から入れて焼き、両面きつね色になるまで中火で焼く。
- ③②の鶏肉の中まで火が通ったら、薄切りにしたマッシュルームを入れ、軽く炒め合わせる。
- ④混ぜ合わせておいた [a] とバターを③にいれ、軽く煮込む。
- ⑤器に盛り、上からブラックペッパーをかけたなら出来上がり！

マッシュルーム は、10～12月が旬です。

低カロリーで、食物繊維やビタミンD、ビタミンB1、B2が多く含まれます。



食物繊維

- ・ガン予防
- ・コレステロール低下などの作用があります。

ビタミンD

骨粗鬆症を予防します。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに代えるのを助ける働きがあります。

ビタミンB2

脂肪燃焼を助ける働きがあります。



カリウムも多く含まれているので、ナトリウムの排泄を促し高血圧を防ぎます。