

～ おいしく ・ かしく ・ 健康づくり ～

鶏肉とブロッコリーのバター炒め



1人分の栄養価 エネルギー：164kcal たんぱく質：20.0g 脂質：5.7g 塩分：1.5g 野菜：82g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

鶏むね肉(皮なし)		280g
えのき		200g
エリンギ		100g
ブロッコリー		120g
★酒	大さじ 1	15g
★マヨネーズ	大さじ 1	12g
片栗粉		12g
バター		10g
●しょうゆ	大さじ 2	36g
●おろしにんにく		4g

・・・作り方・・・・・・・・・・・・・・

- ① 鶏肉とブロッコリーは一口大に切る。
- ② ポリ袋に、鶏肉と★を入れて揉みこむ。
約10分たったら、片栗粉をまぶす。
- ③ えのきは石づきをとり、ほぐす。エリンギは乱切りにする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、鶏肉を並べる。
焼色がついたら裏返す。
- ⑤ ブロッコリー、えのき、エリンギを加えて、蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑥ 材料に火が通ったら、●を加えて味をなじませる。

