



鶏肉ときのこのこのさっぱり炒め

収穫の秋がやってきました。山がきれいに色づきはじめると“きのこ”の時期ですね。

きのこ類は下ごしらえをする手間がかからず、さっと火を通せばグルタミン酸などの旨味成分が出てどんな料理にも合います。更に低カロリーで、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、利点だらけの食材です。

種類が豊富なきのこ類をたっぷり使用して、食欲の秋を楽しみましょう！

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	160g
料理酒	小さじ1/2
しめじ	100g(1パック)
まいたけ	50g(1/2パック)
えのき	50g(1/3パック)
顆粒鶏ガラだし	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	3g
あさつき(小口ねぎ)	10g



1 鶏肉は厚さを均等に一口大に切り、酒をまぶす。



2 きのこ類は石づきを切り落とし手でさく。えのきは1/2にカットする。



3 フライパンに油を入れ鶏肉にしっかり火を通す。鶏ガラだし、きのこ類を入れ更に火を通す。



4 火を止め、ポン酢しょうゆをまわしがけて、具とからめる。お皿に盛り付け、仕上げにあさつきをのせる。



point!

椎茸、マッシュルーム、エリンギなど、きのこを替えてもおいしいです。お好みで七味やゆず胡椒、ごま油を少しかけてアレンジするのもオススメ♪

栄養価(1人分)

エネルギー

141kcal

たんぱく質

18.2g

塩分

0.7g

調理時間

10分