

4種のきのここと鶏肉のトマト煮

材料(2人分)



鶏むね肉(皮なし) 100g
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 適宜
 たまねぎ 80g
 生しいたけ 20g
 エリンギ 50g
 しめじ 50g
 まいたけ 50g
 ブロccoliリー 60g

A { しょうが 10g
 カットトマト缶 200g
 コンソメ 1個
 ケチャップ 大さじ1
 サラダ油大さじ 14g
 水 80 cc
 しょうゆ 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1

a { 片栗粉 小さじ1
 水 大さじ1

★調理時間15分

- 1 鶏肉は食べやすいように、そぎ切りにし、塩・こしょうをし片栗粉を軽くまぶす
- 2 生しいたけ、しめじ、まいたけ、えりんぎは石づきをとり、食べやすい大き切る
- 3 ブロccoliリーは小房にわけ湯がく
- 4 たまねぎはくし型切りにする
- 5 フライパンに油をしき1の鶏肉を炒め、軽く焦げ目がつけば、2, 4を加え炒め、Aの調味料をいれひと煮立ちさせる
- 6 最後にaの水溶き片栗粉でとりにみをつければ出来上がり

1人分
201kcal

食塩
2.5g