



黒あわび茸と鶏肉のソテーバルサミソース

材料 (2人分)

黒あわび茸	80g
パプリカ(赤・黄)	各40g
たまねぎ	50g
ブロッコリー	50g
鶏モモ肉	150g
塩・こしょう	各適量
小麦粉	10g
オリーブ油	大さじ1
にんにく	5g
バルサミコ酢	40g
塩	小さじ1/2
ハチミツ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①黒あわび茸は一口大に切る。パプリカは1cm幅のくし形、たまねぎも1cm幅のくし形切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて、軽くゆでておく。
- ③鶏肉は一口大に食べやすく切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたってきたら鶏肉の皮目を下にして並べ、中火で裏返ししながら火を通し、取り出しておく。
- ⑤黒あわび茸を炒める。
- ⑥⑤に玉ねぎを加え炒め、透き通ってきたらパプリカを加える。鶏肉を戻し入れてバルサミコ酢、塩、ハチミツ、薄口しょうゆを絡め、ブロッコリーを加えたら火を消す。

1人分
エネルギー

300 kcal

1人分
塩分

2.3g