

かんたんレシピ No.1

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

初回は、市販のレトルトシチューを使った鶏ときのこのクリーム煮です。

材料を変えれば、レパートリーも広がります！ さあ、作ってみましょう！

鶏ときのこのクリーム煮

【材料】2人分

とり肉・・・160g

しめじ・・・1/2袋

レトルトシチュー・・・1袋

サラダ油・・・大さじ1杯

【作り方】



1 鶏肉を一口大に切る。



2, しめじは石づきをとり、小ふさにする。



3, 熱したフライパンに油をひいて、鶏肉、しめじを入れいためる。ふたをして5分弱火で蒸し焼きにする。



4, ふたをあけ、レトルトシチューを入れて弱火で3分煮てできあがり。



1人分の栄養価※

エネルギー 360 キロカロリー

タンパク質 20g、塩分 0.8g

カリウム 520mg、リン 210mg

レトルトシチューは、あたためないで直接いれてOKです。

今回は、鶏もも肉を使っていますが、鶏むね肉、ささみにするとエネルギーを減らすことができます。

豚肉のうすぎり、シーフードミックスでもOKです！ しめじのほかに、冷蔵庫にある野菜を入れてもOK！



※レトルトシチューにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。